INTERZONE

14

Dumitru Hristenco REIKI TRA

Dumitru Hri

REI

TRADIȚ



Dumitru Hristenco

REIKI

T R A D I Ţ I O N A L

Metoda de vindecare Uşui

Teora

Distribuţie
Bucureşti: B-dul Al. I. Cuza nr. 39; ţel. /fax: 222.45.33
Sibiu: Sos. Albă lulia nr. 40; ţel.: 069/21.04.72; fax: 069/23.51.27
Bacău:' Calea Mărăşeşti nr. 5; ţel. /fax: 034/18.18.26
Teora - Cartea prin poştă
CP 79-30, cod 72450 Bucureşti, România Ţel. /fax: 635.14.41
Teora
CP 79-30. Cod 72450 Bucureşti, România Fax: 210.38.28
Şef de redacţie: Mihaela Ştefan
Responsabil de serie: Marius Dinescu
Redactare: Florina lacovachi
Coperta: Valentin Tănase
NOT: 2024 PAR REIKI TRADIŢIONAL
ISBN: 973-601-622-2
Printed irt România

CUPRINS

1. INTRODUCERE

Îţi voi dezvălui ţie, care eşti nezeflemitor, Cunoaşterea cea mai tainică, împreună cu înţelegerea; cunoscând-o, te vei elibera de nefericire.

– **Bhagavad-Gita -** Această nouă carte despre Reiki îşi propune să ofere cititorilor o imagine completă a acestei minunate şi străvechi discipline spirituale, informând cititorii neavizaţi şi, în acelaşi timp, ajutându-i pe cei avizaţi să-şi clarifice ideile. Foarte multă lume vorbeşte despre Reiki, din ce în ce mai mult, dar puţini ştiu, sau măcar intuiesc, ce înseamnă în realitate. Mulţi vorbesc din auzite, unii chiar scriu astfel, dar oamenii au nevoie să cunoască păreri avizate, confirmate de o practică îndelungată.

Deşi în toată lumea se vorbeşte şi se scrie mult despre Reiki, emiţându-se fel de fel de idei, unele foarte originale şi chiar fanteziste, totuşi Reiki-ul nu este o disciplină controversată. El s-a impus prin simplitate, comoditate, eficienţă, adaptabilitate şi universalitate acolo unde era nevoie de el şi se extinde în lumea contemporană, pe o arie din ce în ce mai mare.

Reiki-ul nu este dogmatic, el este foarte flexibil, adaptându-se realităţilor vieţii cotidiene. Totdeauna a fost aşa, chiar în vremurile străvechi, pentru că ţelul Reiki-ului este să îmbunătăţească viaţa oamenilor. Oamenii de azi, fiind diferiţi de cei de acum câteva mii de ani, este firesc să practice un alt fel de Reiki decât cei de atunci.

Această carte se referă la Reiki-ul tradiţional, *Uşui Shiki Ryoho* (Metoda de vindecare Uşui), şi fac această precizare pentru că vor urma şi alte cărţi despre Reiki, permiţându-le cititorilor dornici de cunoaştere să-şi formeze o părere cât mai obiectivă.

Vom parcurge împreună un drum interesant, cu povestiri frumoase din istoria şi mitologia Reiki-ului, unele dintre ele părând, poate, fantastice, apoi vom afla câteva dintre modalităţile practice de lucru însoţite de teoria respectivă, pătrunzând chiar şi în surprinzătoarea lume a simbolurilor secrete care, deşi vor fi tipărite şi vizibile tuturor, nu vor fi accesibile decât iniţiaţilor.

Citind această carte veţi afla câte ceva, destul de mult, despre procedurile de iniţiere, care au fost ascunse oamenilor obişnuiţi vreme de mulţi ani. Acest fapt va surprinde pe unii, dar pe plan mondial se apreciază că, în loc decât să fie ţinute secrete şi din diferite motive să fie transmise defectuos, este preferabil ca aceste proceduri să fie tipărite şi cunoscute de toată lumea interesată, iar cei iniţiaţi să poată verifica oricând exactitatea lor. Cu atât mai mult cu cât Reiki-ul acţionează numai în slujba binelui, şi procedeele de a face bine nu trebuie ascunse oamenilor.

Cu toate acestea, nu se poate face Reiki fără iniţiere, iar această carte nu înlocuieşte iniţierea, care se face numai de către un profesor său maestru.

În practica Reiki vom conştientiza, la un moment dat, schimbările care s-au petrecut în viaţa noastră şi faptul că am fost binecuvântaţi cu deschiderea către toate acele lucruri minunate pe care le reprezintă Reiki. Vom simţi imboldul de a face ceva mai mult, dar va apărea întrebarea: „Trebuie să procedez conform acestui impuls interior sau trebuie să respect tradiţia?" în Reiki, tradiţia este foarte importantă. Dar practicând Reiki se dezvoltă cele mai ascunse calităţi ale personalităţii noastre, ceea ce ne va face să dorim îmbunătăţirea permanentă a acestor abilităţi, iar consecinţa firească va fi părăsirea liniei tradiţionale.

Reiki este un sistem japonez de vindecare naturală bazată pe canalizarea prin mâini a unei energii tămăduitoare. Energia Reiki este o energie deosebită din punct de vedere informaţional, ce nu are nevoie să fie ghidată de practician. Reiki se auto-ghidează prin relaţiile pe care le stabileşte cu subconştientul pacientului, determinându-i astfel şi necesităţile sale energetice. Din acest motiv, terapeutul nu trebuie să stabilească o cantitate anume de energie necesară şi nici scopul transmiterii ei, ci trebuie numai să permită curgerea acestei energii.

Abilitatea de a face acest lucru este dobândită prin iniţiere. Apoi, se studiază şi modul de plasare a mâinilor pentru a permite producerea transfe rului energetic. Aceste lucruri sunt atât de simple, încât aproape oricine le poate învăţa. Practica Reiki a trecut printr-un proces de evoluţie de când a pătruns în lumea occidentală, în 1938, adusă de către Hawayo Takata. Ea a insistat pe transmiterea riguroasă a sistemului Reiki de la maestru la discipoli, fără nici un fel de completare cu experienţa personală sau cu alte informaţii. De aceea, în acea perioadă, Reiki-ul nu a evoluat deloc. După 1980, Reiki-ul a avut o puternică dezvoltare şi a început să se manifeste caracterul său flexibil şi creativ. Actualmente, sistemul Reiki păstrează tradiţia samurailor japonezi. Mă refer aici la samuraii Takeda, care, la primul nivel de pregătire, numit Heino-Tsukai, studiază şi practică numai învăţăturile tradiţionale transmise direct de la maestru la discipol, având ca manual de referinţă *Heiho Okugi Sho.* Maestrul nu adaugă nimic din experienţa proprie, predând numai ceea ce a învăţat şi el de la maestrul lui. La nivelul de pregătire superioară, numit Heiho Sha, samuraii studiază cu mai mulţi profesori, învăţând din experienţa fiecăruia dintre ei, aplicând în mod creator ceea ce li se potriveşte, dezvoltându-şi într-o manieră personală abilităţile, totul conducând la îmbunătăţirea tehnicii respective.

Şi în Reiki lucrurile se desfăşoară la fel. Cursurile încep cu prezentarea elementelor tradiţionale. La momentul potrivit, profesorul Csau maestrul) introduce şi informaţii din experienţa proprie. Unii practicieni se limitează la cunoştinţele aflate de la un singur profesor, alţii caută să ştie mai mult, să descopere singuri sau cu ajutorul altora lucruri noi, care să-i sprijine în practica lor, apelând la mai mulţi profesori sau maeştri, schimbând informaţii cu alţi practicanţi de Reiki sau ai altor discipline spirituale. Pentru aceştia din urmă am scris acest volum şi sunt convins că ei vor găsi aici lucruri interesante care să-i ajute în viitor.

Informaţiile cuprinse în această carte au o încărcătură energetică insesizabilă de către oamenii neiniţiaţi, dar care va putea fi utilă şi lor. Chiar şi cartea în sine are o valoare energetică importantă, accesibilă tuturor, încercaţi şi vă veţi convinge.

După apariţia în 1994 a primei cărţi despre Reiki (tot la editura Teora), oamenii au fost uimiţi să constate că-şi pot îmbunătăţi starea de sănătate cu ajutorul ei. De aceea, cartea a fost foarte căutată şi solicitată nu numai în ţară, ci şi peste ocean.

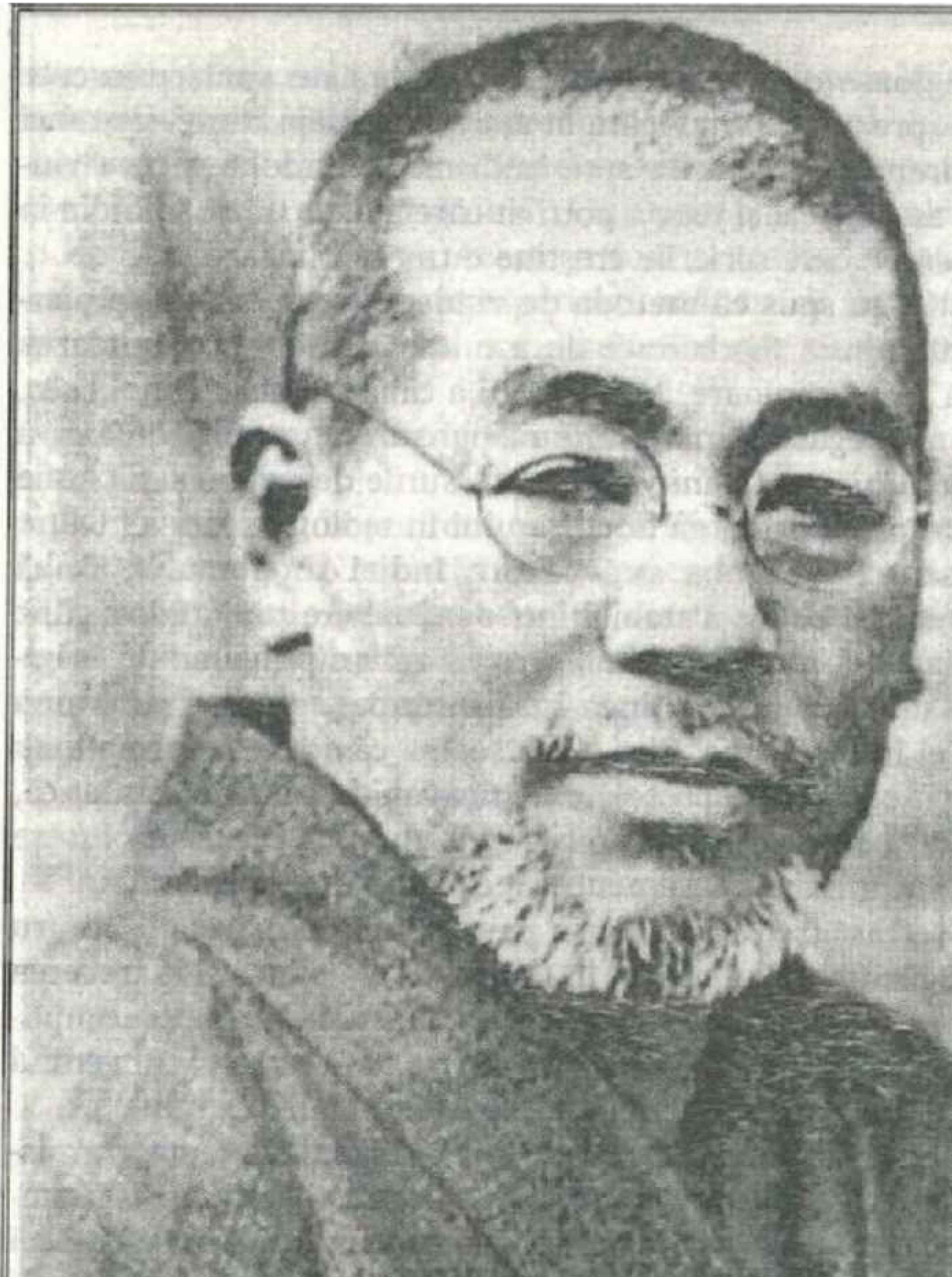
Această nouă carte nu o exclude pe prima, nici nu o contrazice, nici nu o completează. Este o carte nouă, scrisă la un alt nivel de cunoaştere a unei ramuri precise a Reiki-ului. Prima carte a avut un caracter general, iar aceasta este strict legată de Reiki-ul tradiţional - metoda de vindecare dr. Uşui. Ea respectă informaţiile tradiţionale, reflectând şi experienţa maeştrilor americani şi, mai ales, pe cea a autorului, care a probat practic valabilitatea tuturor celor afirmate. Sunt convins că va fi o carte de referinţă pentru multă vreme de aici înainte.

Recomand celor ce vor avea norocul să aibă această carte, să o recitească după un timp de practică şi vor

descoperi sensuri noi, pe care nu le-au observat iniţial. Multe dintre informaţii nu au fost prezentate în mod direct, pentru a fi protejate, dar ele vor fi accesibile *celor care trebuie, atunci când trebuie.*
Odată cu această carte, vă ofer posibilitatea de a vă schimba viaţa, dacă doriţi, pătrunzând într-o lume tainică, dar plină de minunăţii, învăţând să descoperiţi partea frumoasă a vieţii. Dacă până acum aţi fost uimiţi de minunile înfăptuite de unii vindecători sau de performanţele mentale ale unor oameni, este acum timpul să pătrundeţi şi dumneavoastră în lumealor şi să încercaţi să trăiţi în mod concret aceste lucruri. Multe fapte incredibile, la care nu aveţi curajul, deocamdată, nici măcar să vă gândiţi, vor deveni realitate, dacă veţi urma calea indicată în această carte, acum sau altă dată.
Pe măsură ce veţi parcurge acest drum, veţi constata cum lucrurile rele dispar din preajma dumneavoastră sau se transformă treptat în lucruri pozitive. Veţi avea posibilitatea de a vă ajuta aproapele şi o veţi face, fără îndoială, spre binele dumneavoastră şi al altora.

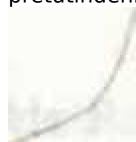
2. ISTORIE ŞI LEGENDĂ

***Î**ntâmplările, prin exaltarea lor îndelungă sau numai prin nenumărata lor repetare în memorie, se pietrifică, devin mituri.*
– Nichita Stănescu - Cei care citiţi aceste rânduri trebuie să ştiţi că această carte nu a ajuns întâmplător la dumneavoastră. Probabil aţi atins deja un nivel de dezvoltare spirituală la care simţeaţi nevoia să faceţi un salt calitativ. Sunteţi mulţumiţi de viaţa pe care o duceţi, de realizările de până acum, dar simţiţi că meritaţi mai mult şi, în continuare, trebuie să realizaţi mai mult, nu neapărat de dragul câştigului, ci pentru a progresa pe plan spiritual.
Reiki-ul este un mijloc prin care puteţi să vă dezvoltaţi personalitatea în mod armonios. EI se adresează oamenilor normali pe care-i ajută să-şi dezvăluie şi, apoi, să-şi dezvolte armonios anumite capacităţi nebănuite, considerate de mulţi paranormale, dar, în fond, absolut normale.
Capacitatea de a transmite energie în beneficiul propriu, dar mai ales în beneficiul celorlalţi, este foarte normală. Din cauză că nu a fost folosită, în cursul timpului această capacitate s-a pierdut. Fără îndoială că orice om transmite energie celorlalţi, mai mult sau mai puţin independent de voinţa sa, dar dependent de vârstă, stare de sănătate, oboseală etc. Oamenii s-au dezobişnuit să transmită altora energie în mod conştient, aşa cum făceau, poate, pe vremea atlanţilor. Din motive obscure, tehnicile atlante au fost învăluite de uitare câteva mii de ani, până când unele dintre ele au fost redescoperite pentru a fi folosite în beneficiul oamenilor că indivizi şi chiar în beneficiul societăţii umane şi al vieţii, în general.
1 2
Originile Reiki-ului sunt foarte vechi. Ele sunt acoperite de misterul şi tăcerea ce învăluie originile oamenilor pe planeta Pământ. Poate vă întrebaţi de ce, cu toate eforturile cercetătorilor, nu se poate nici astăzi răspunde precis la întrebarea: cum a apărut omul pe Pământ? Nu există un răspuns precis, ci mai multe ipoteze, fiecare cu părţile ei inexpugnabile şi cu părţile ei slabe, fiecare cu adepţii şi cu adversarii ei. Adevărul există şi poate fi cunoscut, bineînţeles numai parţial. Niciodată nu va fi cunoscut integral, pentru că atunci lumea nu ar mai putea exista. Poate părea paradoxal, dar, într-o anumită măsură, majoritatea teoriilor emise sunt valabile.
Pe Pământ viaţa nu a apărut într-un singur mod. Adepţii teoriei evoluţioniste trebuie să ştie că, într-adevăr, pe această planetă a avut loc o evoluţie a vieţii de la celule simple până la om. Dar, în acelaşi timp, tot pe Pământ au venit şi fiinţe de origine extraterestră din diverse părţi ale Universului. De asemenea, forţe universale importante (pe care credincioşii le pot identifica cu un zeu sau chiar cu Dumnezeu) au creat aici sisteme complexe şi chiar fiinţe necuvântătoare şi oameni.
Admiţând aceste ipoteze, putem să presupunem că, odată cu venirea lor pe Pământ, călătorii veniţi din alte spaţii au adus cu ei şi cultura lor.
Diane Stein, în cartea sa *Essential Reiki* este de părere că Reiki-ul -adică ceea ce astăzi este cunoscut sub acest nume - a fost practicat în Univers din timpuri străvechi. Reiki era o componentă a civilizaţiei cunoscute azi sub numele de MU, în care gradul I de Reiki era învăţat în primii ani de şcoală, gradul II la vârsta corespunzătoare astăzi liceului, iar gradul de maestru era accesibil numai profesorilor care doreau acest lucru. Când popoarele acestei civilizaţii au părăsit ţinuturile lor de origine şi au venit să colonizeze acele regiuni de pe Pământ cunoscute astăzi ca India şi Tibet, au adus cu ele şi cultura lor. Reiki s-a păstrat de atunci, deşi alte elemente ale culturii MU s-au pierdut.
Distrugerea civilizaţiei MU, şi, mai târziu, a civilizaţiei atlante, a făcut că tehnicile de vindecare să rămână cunoscute numai de câteva persoane alese anume. Sub formă scrisă s-au păstrat în învăţăturile ezoterice ale Indiei corespunzătoare culturii Shiva timpurii.
Istoria (sau legenda?!) Reiki-ului tradiţional promovată de americani începe în secolul al XIX-lea cu dr. Mikao Uşui, director al Universităţii Dosisha din Kyoto - Japonia şi totodată preot creştin. El le vorbea adesea studenţilor săi de minunile înfăptuite de Iisus. Studenţii săi i-au cerut să le dezvăluie metoda prin care Iisus făcea vindecări şi acest lucru l-a determinat să petreacă zece ani căutând răspunsul în scrierile religioase creştine...



Dr. Mikao Uşui
Autorităţile religioase din Japonia l-au convins că nu sunt cunoscute mai multe lucruri despre aceste vindecări, în afara celor deja ştiute, şi atunci Mikao Uşui şi-a îndreptat cercetările spre budism. Şi Buddha făcuse vindecări, existând, de asemenea, şi teoria potrivit căreia Iisus trăise în India în adolescenţă, perioadă pe care scrierile creştine o trec sub tăcere.
Călugării budişti i-au spus că metoda de vindecare respectivă s-a pierdut de mult timp şi singura modalitate de a o afla rămâne aprofundarea budismului pe calea spre iluminare. Mikao Uşui a călătorit atunci în S.U.A., unde a trăit şapte ani. Negăsind mai multe răspunsuri la creştinii de aici, a urmat la *University of Chicago Diviniţy SchooL* cursurile de religie şi filozofie comparată, finalizate prin obţinerea doctoratului în teologie. Aici a învăţat să citească limba sanscrită, limbă străveche a Indiei şi Tibetului. După întoarcerea în Japonia, dr. Uşui s-a stabilit într-o mănăstire zen, unde a găsit nişte texte ce descriau o formulă de vindecare pe care o putea citi în original, în sanscrită. Materialul nu conţinea însă informaţii privind activarea energiei şi punerea ei în funcţiune. El şi-a dat seama că aceste informaţii au fost omise intenţionat pentru a fi protejate de neaveniţi. A mai constatat că, deşi formula era foarte simplă, textul trebuia interpretat, pentru că fusese scris cu 2500 de ani în urmă. De asemenea, metoda trebuia probată.
Dr. Uşui s-a retras trei săptămâni pe muntele Koriyama pentru meditaţie, post şi rugăciune. El a aşezat în faţa sa 21 de pietre şi la trecerea fiecărei zile arunca una dintre ele pentru a marca, astfel, scurgerea timpului. În ultima dimineaţă, înainte de răsăritul soarelui, dr. Uşui a văzut venind spre el ceva care semăna cu un proiectil de lumină de un alb strălucitor.
În primul moment s-a speriat, dar apoi, considerând că acesta era răspunsul la meditaţia sa, şi-a acceptat soarta, chiar dacă aceasta ar fi însemnat sfârşitul vieţii sale. Lumina l-a lovit în mijlocul frunţii, în zona chakrei Ajna şi, pentru un timp, şi-a pierdut cunoştinţa. Apoi el a văzut milioane şi milioane de baloane multicolore şi, în final, simbolurile Reiki scrise ca pe un ecran. În timp ce vedea simbolurile, primea informaţii în legătură cu ele, despre modul în care activează energia vindecătoare. Era prima activare Reiki, redescoperirea pe cale psihică a unei metode antice. Dr. Mikao Uşui a părăsit muntele Koriyama cunoscând metoda de vindecare folosită de Buddha şi de Iisus.
Coborând muntele, el a experimentat ceea ce este cunoscut ca fiind cele patru miracole. Primul: coborând muntele şi-a rănit tălpile şi instinctiv s-a oprit şi şi-a pus mâinile pe ele. Palmele i s-au încălzit şi tălpile i s-au vindecat. Apoi a ajuns la o casă care servea de adăpost pelerinilor ce urcau muntele, şi a cerut mâncarea obişnuită. Deşi postise 21 de zile, a putut mânca normal, fără a avea probleme cu stomacul. Acesta a fost al doilea miracol. În aceeaşi casă, o femeie care servea mâncarea avea o puternică durere de dinţi, vindecată de dr. Uşui prin plasarea palmelor sale de o parte şi de alta a feţei femeii. Acesta a fost al treilea miracol. Întorcându-se la mănăstirea sa, l-a găsit pe superiorul mănăstirii ţintuit la pat de o criză de artrită şi l-a tămăduit cu ajutorul mâinilor sale vindecătoare. Acesta a fost al patrulea miracol.
Dr. Uşui a numit energia vindecătoare REIKI, ceea ce înseamnă energie vitală universală.
El s-a stabilit la periferia oraşului Kyoto, unde a vieţuit câţiva ani, timp în care a tratat prin această metodă pe cei mai săraci oameni, care trăiau din mila comunităţii. Odată vindecaţi, aceştia ar fi trebuit să înceapă o viaţă nouă, dar ei se complăceau în a trăi din mila altora, ceea ce l-a determinat să părăsească locul. Oamenii nu apreciau vindecarea pentru că nu plăteau nimic pentru ea.
Dr. Mikao Uşui a devenit pelerin, ducând Reiki-ul cu el şi răspândindu-l prin toată Japonia. În drumul său, el l-a întâlnit pe Chujiro Hayashi, ofiţer de marină în rezervă, căruia i-a transmis complet sistemul Reiki, desemnându-l totodată că succesor al său. Era în 1925 şi Chujiro Hayashi avea 47 de ani.
Dr. Mikao Uşui a murit în anul 1930, după ce instruise 16 maeştri. Chujiro Hayashi a fost primul care a împărţit tehnica Reiki în trei grade: I, II şi maestru. A instruit mulţi oameni, bărbaţi şi femei, dintre care 16 au ajuns la gradul de maestru.
El a deschis o clinică în Tokio unde terapeuţii lucrau în grup, tratând pacienţii ce locuiau chiar acolo pe timpul tratamentului. Bolnavii netransportabili erau vizitaţi la casele lor.
La această clinică, numită *Chujiro Hayashi's Shina No Machi,* a ajuns şi Hawayo Takata, ca pacientă, în 1935. Hawayo Takata, născută Kawamuru, a văzut lumina zilei în 24 decembrie 1900 la Hanamaulu pe insula Kauai, în Hawaii, într-o familie de culegători de ananas. A lucrat ca servitoare şi menajeră în casa unui plantator bogat, fiind apoi promovată ca bibliotecară, în 1917, ea s-a măritat cu Saichi Takata, care era contabilul plantaţiei respective, trăind împreună fericiţi şi având două fete.
Saichi Takata a suferit un infarct datorită căruia a decedat la vârsta de 32 de ani şi, astfel, Hawayo Takata, care avea pe atunci 30 de ani, a rămas văduvă cu doi copii mici de crescut. Ea nu a putut rezista greutăţilor şi s-a îmbolnăvit. S-a întors după 5 ani în Japonia, internându-se în spital.
Diagnosticul pus era de apendicită, tumoare şi calculi biliari, fiind pregătită pentru operaţie. Intuind că operaţia ar putea fi evitată, a discutat cu chirurgul şi acesta a îndrumat-o spre clinica lui Hayashi, unde s-a vindecat în patru luni.
Constatând pe propria piele binefacerile acestei metode de vindecare energetică, şi-a manifestat dorinţa de a o învăţa şi ea. La început a fost refuzată, pentru că japonezii nu doreau ca Reiki-ul să părăsească ţara. În plus, în acea vreme, învăţământul în Japonia era foarte restrictiv, fiind permis numai anumitor clase sociale. Totuşi, până în 1937 a învăţat Reiki, întorcându-se în Hawaii cu gradul II şi deschizând o clinică în Kapaa cu rezultate foarte bune.
În 1938 Chujiro Hayashi a vizitat-o în Hawaii şi i-a acordat gradul de maestru, anunţând-o ca succesoare a sa (considerând, probabil, că era cea mai bună dintre maeştrii pregătiţi de el). El a insistat ca ea să nu dea lecţii f| ră plată. În acelaşi an Hawayo Takata a deschis al doilea centru de tratament, la Hilo.
În 1941, pe 10 mai, în prezenţa discipolilor, Chujiro Hayashi şi-a oprit inima prin puterea gândului şi a murit, nedorind să participe la războiul pe care îl prevedea. Pentru noi, acest act poate fi cel puţin curios, dacă nu detestabil, dar pentru japonezi, în acel timp, sinuciderea era considerată ceva onorabil.
Hawayo Takata a continuat să instruiască oamenii în Reiki, mai întâi în S.U.A. şi Canada, iar mai târziu şi în Europa. În ultimii 10 ani de viaţă a instruit 22 de maeştri.
A murit pe 11 decembrie 1980, lăsând că succesoare pe Phyllis Furumoto, fiica unuia dintre copii săi, pe care *Reiki Alliance* a numit-o Mare Maestru Reiki şi care trăieşte şi astăzi în Hawaii.
Când a fost investită astfel, ea a declarat că, în calitate de Mare Maestru, nu are nici o putere suplimentară Reiki, nici nu posedă mai multe simboluri, acordaje sau tehnici şi nu are nici o autoritate asupra altor practicanţi

de Reiki.
Aceasta este istoria Reiki-ului tradiţional transmisă până la noi pe filiera americană.
Reiki-ul a suferit anumite modificări prin contribuţia bine intenţionată a maeştrilor, care au căutat să transmită mai departe şi experienţa proprie, astfel încât astăzi există şi funcţionează mai multe ramuri răspândite în toată lumea (Reiki - Uşui Shiki Ryoho, Karuna Reiki, The Radiance Technique etc.). Fiecare maestru are libertatea de a organiza predarea Reiki-ului cum doreşte, cu condiţia să transmită informaţiile corect.
Unii au împărţit Reiki în 3 trepte, alţii în 11 trepte (grade). Sistemul complet conţine opt acordaje fundamentale, fiecare maestru putând adăuga câte doreşte pentru a completa cursul. Reiki-ul este acum accesibil şi în România prin două dintre ramurile sale: The Radiance Technique (numai până la gradul II din XI) şi REIKI - UŞUI SHIKI RYOHO (integral, deci inclusiv gradul de maestru).
Este interesantă şi comunicarea maestrului Reiki William Rând, de la *Center for Reiki Training* din Southfield Michigan - S.U.A., care a făcut unele investigaţii căutând dovezi scrise pentru susţinerea acestei istorii transmise de Hawayo Takata pe cale orală (înregistrarea pe casetă audio se comercializează în America în librăriile specializate pe literatură legată de practici ezoterice) şi a constatat că Mikao Uşui nu apare în arhivele Universităţii Dosisha nici ca director, nici ca profesor sau student. De asemenea, nu apare înregistrat nici la Universitatea din Chicago ca student ori absolvent.
S-ar putea ca aceste elemente ale istoriei Reiki-ului să fi fost introduse în Vest pentru a face Reiki-ul mai atrăgător pentru americaîtiT - în cursul cercetărilor efectuate cu mijloace parapsihologice (regresie telepatică în timp), în colaborare cu mediumul Mirela Corlan, am primit confirmarea că Reiki-ul, într-o formă asemănătoare cu cea de astăzi, a fost practicat în Atlantida, de unde a fost preluat şi păstrat în cadrul culturii Maya, Quetzalcoatl fiind ultima personalitate importantă a Reiki-ului (care pe atunci purta altă denumire).
De la mayaşi, Reiki-ul a fost preluat de vechii egipteni, devenind o componentă importantă a practicilor ezoterice ale Egiptului antic. Se pare că Osiris a fost cel mai de seamă maestru Reiki al acelei epoci, fiind zeificat după trecerea în eternitate.
În bibliotecă din Alexandria au existat lucrări importante referitoare la ceea ce astăzi este cunoscut sub numele de Reiki. Am întâlnit acum câţiva ani în Egipt, la Cairo, practicanţi de Reiki, dar ei îl preluaseră de la japonezi.
Din Japonia, Toshitaka Mochizuki, maestru Reiki, ne comunică următoarea versiune: dr. Uşui s-a născut pe 15 august 1865 în districtul Gifu şi a murit în vârstă de 62 de ani la 9 martie 1926 la Fukuyama, Hiroshima.
El nu a fost nici creştin, şi poate nici budist. El a fost psiholog şi psi-hoterapeut.
În Japonia, astfel de oameni erau numiţi *Rei Jyutu Ka,* ceea ce însemna „oameni cu abilităţi spirituale”. El a descoperit Reiki în timpul activităţilor sale spirituale desfăşurate pe muntele sacru de lângă Kyoto, Kurama-yama. A înfiinţat o societate pentru tratamente Reiki la Tokyo, în 1922, şi a împărţit Reiki-ul în trei grade care erau numite: *Shoden* (prima învăţătură), *Okuden* (autoînvăţarea) şi *Shinpiden* (învăţarea misterelor).
În anul 1925 s-a mutat la Tokyo, dezvoltându-şi centrul său de tratament. Cu un an înainte de moarte, în 1925, l-a instruit pe Chujiro Hayashi acordându-i toate gradele.
Un alt maestru instruit de Mikao Uşui a fost Eguchi Toshihiro care a dezvoltat Reiki-ul într-un mod personal.
Toshitaka Mochizuki precizează că Reiki-ul practicat în Japonia diferă de cel occidental, este la fel de diversificat ca acesta, dar informaţiile sunt mai greu de obţinut din cauză că japonezii, în mod tradiţional, ţin totul învăluit în mister.
Nici în România evoluţia Reiki-ului nu a fost simplă şi clară.
Imediat după revoluţia din decembrie 1989 au venit în România dr. Alexander Fries-Tersch, din Austria, care a ţinut cursuri de Reiki gradele I şi II şi Brian Wark, din Canada, care a ţinut cursuri de Tehnică Radiantă (The Radiance Technique) gradele I şi II.
Amândoi au fost şi profesorii mei. După un timp, Tehnica Radiantă s-a răspândit şi, dintre practicanţii ei, şase au ajuns la nivelul de profesor (nu vor ajunge, probabil, niciodată maeştri, pentru că ramura *The Radiance Technique* nu permite decât existenţa unui singur maestru, care în momentul de faţă este dr. Barbara Weber (Ray) din S.U.A.).
În anul 1995, în urma unor cursuri şi a unui stagiu de pregătire efectuat în Canada, am fost recunoscut, datorită rezultatelor dovedite la examenele respective, ca Maestru Reiki de către Anna Patricia Cairns-Reiki Maşter în UŞUI SHIKI RYOHO (Metoda de vindecare Uşui), cea mai importantă ramură a Reiki-ului.
În România, au mai ţinut cursuri de Reiki, în afară de subsemnatul, Rodica Aldea, maestru Reiki pregătit în Israel, şi mai mulţi profesori străini dintre care cel mai activ este Kormos Geza, maestru Reiki din Ungaria, care predă această metodă în limba maghiară, în zona Ardealului. În prezent, în România, ca în întreaga lume, există o distincţie clară între practicanţii de Reiki şi cei de Tehnică Radiantă.
Reiki-ul este deschis, flexibil şi tolerant, în timp ce Tehnica Radiantă este rigidă şi închisă în interiorul unei asociaţii, fiind recunoscuţi numai cotizanţii ei.
Datorită avantajelor sale, Reiki-ul este în continuă expansiune în România, chiar şi maeştrii putând fi pregătiţi în ţară, fără a mai fi necesară invitarea maeştrilor străini, evitându-se astfel problemele puse de traducerea cursurilor acestora.
În prezent, în România activează doi maeştri Reiki în Bucureşti şi nouă profesori Reiki pentru gradul I, pregătiţi de mine, în Bucureşti, Braşov, Iaşi, Piatra Neamţ şi Craiova. De asemenea, există practicanţi avansaţi de Reiki şi în oraşele: Oradea, Câmpina, Piteşti, Râmnicu Vâlcea, Târgovişte, Calafat, Moreni, Sfântu Gheorghe.
Datorită calităţilor sale, Reiki-ul tradiţional, prin cea mai importantă ramură a sa, *Uşui Shiki Ryoho,* se răspândeşte continuu şi în România ca, de altfel, în întreaga lume. Se practică Reiki pe toate continentele şi chiar dacă există diferenţe între Reiki-ul practicat într-o zonă sau alta de pe glob, el este de fapt acelaşi pretutindeni, fiind la fel de benefic pentru oamenii din întreaga lume.



3. NOŢ|UNI GENERALE DESPRE REIKI

Ceea ce vom descoperi noi nu va fi decât o exemplificare, o încurajare şi o rafinare a vechii înţelepciuni.
– **Julius Robert Oppenheimer -** în mulţimea practicilor spirituale care există şi se dezvoltă astăzi în lume, Reiki-ul

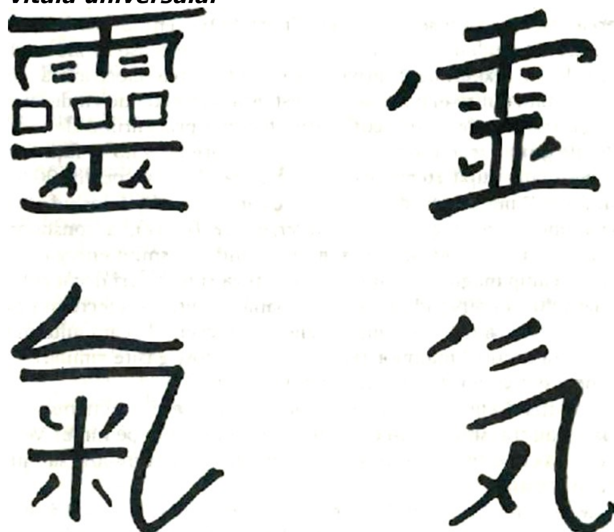
se impune atenţiei, remarcându-se prin simplitate şi siguranţă. Accesul la Reiki este deosebit de facil, rapid şi sigur, fără efort, fără prea multe condiţii prealabile.
Candidatul nu are de făcut nimic deosebit; el trebuie doar să acce nte că există şi lucruri inexplicabile şi că puterea minţii umane este nelimita ă, sau cel puţin că nu îi sunt acum cunoscute limitele.
Orice om care doreşte să practice Reiki are această posibilitate, dacă nu suferă de o boală psihică gravă, care ar fi singurul motiv ce l-ar putea împiedica. El va apela la un Profesor sau la un Maestru pentru a beneficia de acordajele specifice gradului I, care, de regulă, se fac în cadrul unui curs, pentru ca oamenii să fie în cunoştinţă de cauză.
Pentru aceasta candidatul nu face nimic deosebit, dar câte lucruri nu face maestrul... În cazuri deosebite, maestrul poate aprecia oportunitatea efectuării acordajelor Reiki unor oameni bolnavi, pentru ca aceştia să poată beneficia de avantajele acestei forme de tratament.
Reiki-ul nu este periculos. Chiar dacă s-ar face greşeli în timpul practicării lui, nu se poate întâmpla nimic rău, dar nici nu se vor obţine rezultatele aşteptate. Reiki-ul nu poate influenţa eventualele afecţiuni decât favorabil.
Reiki-ul nu impune întreruperea unui tratament medical sau renunţarea la medicamente. El se poate practica simultan cu orice tratament medical, dar este posibil să potenţeze acţiunea unor medicamente şi, de aceea, în astfel de situaţii, este bine ca acestea să fie administrate cu mult discernământ, sau chiar sub control de specialitate în cazul unor afecţiuni severe, cum ar fi diabetul insulino-dependent.
Reiki-ul este uşor de învăţat. Nu este necesară o pregătire prealabilă, nu este impus nici un nivel anume al pregătirii şcolare, dar se adresează în primul rând tinerilor şi adulţilor care au cel puţin şcoala generală absolvită, în orice caz, maestrul va avea grijă ca în grupa de studiu să fie incluse persoane cu nivel de pregătire apropiat sau similar.
Maestrul Qi Gong*, Glenn Derrik, participând la un ciirs de Reiki, a fost uimit să constate că ceea ce el realizase pe parcursul a doi ani de practică Qi Gong - aceasta însemnând exerciţii, dietă şi meditaţie - prin Reiki se realiza doar după 6 minute, fără efort, datorită acordajelor făcute de maestru, în final, maestrul Glenn Derrik a ajuns la concluzia că Reiki-ul îmbunătăţeşte Qi Gong-ul.
Reiki-ul nu este dogmatic, nu presupune memorarea de mantre, yantre sau formule sacre, rugăciuni sau asane. El necesită doar o minte deschisă spre nou şi spre înţelepciunea umană străveche.
Reiki-ul este sacru, dar nu este o practică religioasă şi poate fi practicat de oricine, indiferent de credinţa sau de religia sa. Practicile Reiki nu vin în contradicţie cu nici o practică religioasă şi nici nu presupun participarea la vreuna.
Practica Reiki nu impune postul său meditaţia şi nici nu este influenţată în vreun fel de aceste practici. Cunoaşterea Reiki-ului nu împiedică nici abordarea altor discipline şi practici spirituale, dar, în ceea ce priveşte practica, trebuie făcută o alegere, de la caz la caz, în favoarea unei anumite practici, numai în cunoştinţă de cauză.
Reiki-ul este benefic prin însăşi structura lui. Nimeni nu va putea niciodată să facă rău cuiva prin Reiki. Toate practicile Reiki sunt concepute pentru a promova numai binele şi armonia celui care primeşte energie.
Reiki-ul se bazează pe iniţiere. Nu există Reiki fără iniţiere. Deşi această carte vă oferă informaţii cât mai complete despre Reiki, fără o iniţiere nu veţi putea practica Reiki niciodată. Iniţierea o va face un maestru, direct

*Qi Gong - sistem chinezesc de dezvoltare şi conducere a energiei vitale prin exerciţii fizice şi meditaţie; se pronunţă ***ci cung*** (n. red.)

Asupra celui în cauză, nefiind posibilă iniţierea de la distanţă sau prin reprezentare. Dr. Alexander Fries-Tersch a efectuat în România acordaje prin reprezentare, simultan pentru 100-150 de persoane. Numărându-mă printre aceste persoane, am putut aprecia valoarea acordajelor respective, dar trebuie subliniat că Reiki-ul tradiţional nu admite aşa ceva.
După apariţia primei mele cărţi de Reiki, unii cititori au început să practice poziţiile descrise acolo şi au crezut că fac Reiki. Anumite poziţii de tratament Reiki au apărut şi în diferite publicaţii, iar cititorii au crezut că pot practica doar prin simpla imitare a posturii. Unii chiar mi-au semnalat o îmbunătăţire a stării lor de sănătate. Valoarea practicii nu se datorează poziţiilor în sine, care nici nu înseamnă, de fapt, Reiki, ci acordajelor la sursa de energie Reiki. Având acordajele specifice, se face Reiki pentru orice zonă în care se aplică palmele în mod conştient, nu numai în anumite „poziţii minune”. Explicaţia apariţiei efectelor favorabile în urma practicării fără acordaje a poziţiilor respective constă în rearanjarea energiei propriului corp fizic, care, fără îndoială, este benefică, însă cei care au primit acordajele au constatat schimbări esenţiale, foarte clare, ulterior practicării acestor poziţii.
Reiki-ul nu este un panaceu universal, un tratament bun pentru orice afecţiune. În esenţa sa, el nu este, de fapt, o metodă de tratament. Dar începătorii în practica Reiki îl percep ca pe o metodă de tratament.
În Reiki, totul se face gradat, din aproape în aproape, de la simplu la complex şi de la uşor la greu. Cel mai uşor de realizat în Reiki este tratamentul unor afecţiuni şi îmbunătăţirea stării de sănătate. Poate vi se pare destul de mult, dar este foarte puţin din ceea ce poate fi realizat prin Reiki. E adevărat că sănătatea este bunul cel mai de preţ al omului, dar, în această lume, există multe alte lucruri minunate de care putem beneficia prin Reiki. Vă puteţi imagina cum aţi trăi într-o lume în care să fiţi înconjuraţi de oameni cu care să aveţi relaţii armonioase, de vecini sau colegi de serviciu care să nu vă deranjeze, ba mai mult, de care să puteţi spune că vă simţiţi fericiţi că îi aveţi? Credeţi că puteţi trăi într-o lume unde fiecare ar urmări în primul rând interesul celui de lângă el, al aproapelui?
Reiki-ul face aceste situaţii posibile. Cu cât vor fi mai mulţi practicanţi de Reiki, cu atât mai bună va fi lumea în care trăim.
Deşi poate vindeca boli, Reiki-ul nu este o practică medicală. Nu este nici o medicină alternativă. Nu contrazicem afirmaţiile anterioare, considerând că Reiki-ul de gradul I acţionează pentru restabilirea stării de sănătate prin mijloace energetice. Dar prin modul de acţiune şi prin procedura specifică se delimitează net de medicină.
Reiki-ul nu pune nici un fel de diagnostic, ori, în practica oricărui sistem medical, întâi se stabileşte un diagnostic (mai mult sau mai puţin profund, mai mult sau mai puţin exact) şi apoi se stabileşte o modalitate de tratament. La solicitarea unor pacienţi de a le pune diagnostic am replicat întotdeauna: „De ce vă interesează cum se numeşte boala, nu vreţi mai bine să vă scap de ea?”.
Este mai bine ca oamenii să scape de suferinţe decât să cunoască o anumită terminologie medicală. Există şi oameni pentru care boala este un mod de existenţă şi le place să fie compătimiţi, deşi bineînţeles că nu

recunosc deschis asta. Şi ei ar putea beneficia de Reiki, dar, de obicei, îl evită, pentru că nu răspunde interesului lor.
Reiki-ul nu necesită condiţii speciale pentru a fi practicat. Un tratament Reiki poate fi făcut practic oriunde, în orice poziţie. Cu tehnica de gradul I se poate acţiona ziua sau noaptea, indiferent de condiţiile climatice, în general indiferent de orice condiţii restrictive. Am făcut Reiki în avion, pe vapor, în autocar, fără să deranjez pe nimeni şi chiar fără ca ceilalţi să ştie, cu rezultate conform aşteptărilor.
Reiki-ul se bazează pe o concepţie holistică* a realităţii obiective şi pe o înţelegere completă a acesteia. Teoria Reiki-ului permite înţelegerea clară a lumii în care trăim şi ne oferă mijloacele de acţiune pentru integrarea noastră optimă în ea.
Deşi la începutul practicii Reiki vom acţiona numai asupra noastră înşine, ceea ce ar putea fi interpretat ca o atitudine egoistă, pe măsură ce lucrurile se vor clarifica, acţiunea va trece preponderent asupra celorlalţi.
Reiki-ul este o metodă de transfer energetic în care se accesează ***sursa de energie universală*** *şi se intră în conexiune cu ea, preluându-se în mod natural o cantitate de energie care va fi transferată cuiva în interesul şi spre binele acestuia.*
Accesul la sursă este dat de iniţiere, iar procedura de transfer este una dintre cele prezentate în această carte. Dar ce este această *energie universală?* Ce este această *sursă de energie universală?* Este ea Dumnezeu? Iată întrebările ce mi s-au pus cel mai frecvent în discuţiile cu persoanele interesate.
Energia universală este o energie completă, echilibrată şi armonioasă, binefăcătoare, promovând echilibrul şi armonia celui care o primeşte.
Această energie provine de la o sursă de energie universală care nu poate fi localizată fizic şi care *nu este Dumnezeu,* dar poate fi considerată o
* holistică - aici, cu sensul „integratoare” (n. red.)
Creaţie a lui Dumnezeu. Când a creat lumea, Dumnezeu a creat şi această sursă de energie care să permită existenţa şi funcţionarea ei.
Energia universală este primită în mod natural de către toţi, oameni şi obiecte, fiinţe şi nefiinţe, pentru a putea exista şi, în cazul fiinţelor, pentru a putea trăi.
Energia universală este inepuizabilă pentru că şi sursă este inepuizabilă. Practic, am întâlnit oameni curioşi, care au dorit să se convingă de acest fapt. Ei mi-au solicitat tratament dorind să fie primii şi apoi, în altă zi, ultimii, după aproximativ 30 de alte persoane tratate. Ei mi-au relatat că, în mod surprinzător pfentru ei, nu putuseră observa nici o diferenţă din punct de vedere al cantităţii de energie primită.
Experimentul acesta este posibil să nu fie semnificativ, având în vedere că, poate, sursa alimentează cu energie mai multe lumi, nu numai planeta Pământ şi, la scară planetară sau universală, nu contează energia consumată pentru 30 de tratamente. Oricum, cel mai important pentru noi este faptul că nu poate fi sesizată o eventuală scădere a nivelului energetic în cursul unei zile de tratament.
Rezultatele obţinute prin Reiki fiind adeseori spectaculoase, au trezit interesul personalului medical, care a căutat să evidenţieze prin experimente ştiinţifice efectele acestui tratament. În S.U.A., Wendy Wetzel a analizat sângele unui grup de 48 de persoane, între care 10 au constituit grupul martor, determinându-le hemoglobina şi hematocritul. Hemoglobină este un constituent al hematiilor (celulele roşii) din sânge, cu rol în transportul de oxigen, iar hematocritul reprezintă volumul particulelor solide raportat la volumul total de sânge. După ce a aplicat un tratament Reiki grupului experimental, a constatat la 28% dintre subiecţi creşteri semnificative ale parametrilor măsuraţi, iar la restul de 72% o scădere a acestor parametri, în timp ce la grupul martor nu s-a observat nici o modificare. Aceasta confirmă faptul că tratamentul Reiki conduce la echilibrare şi la optimizarea valorilor parametrilor respectivi. În cadrul unui alt experiment, folosind un grup de 79 de bolnavi, Oţelia Bengssten, doctor în medicină, a aplicat tratamentul Reiki unui număr de 46 dintre ei, ceilalţi constituind grupul martor. Afecţiunile acestor pacienţi constituiau o gamă largă de boli cuprinzând pancreatita, tumori craniene, emfizemul, multiple afecţiuni endocrine, artrite reumatoide şi boli de inimă. Pacienţii trataţi astfel au prezentat creşteri semnificative ale valorii hemoglobinei. Majoritatea pacienţilor au remarcat o îmbunătăţire a stării lor sau chiar dispariţia completă a simptomelor bolilor respective.
La *St. Vincent's Medical Center New York* s-a desfăşurat un experiment condus de Janet Quinn de la *University of South Carolina.* Treizeci de bolnavi de inimă au fost supuşi unui test psihologic pentru a le determina nivelul de anxietate*. Apoi, o parte dintre ei au fost trataţi de un grup de practicanţi Reiki, celorlalţi simulându-li-se un tratament similar, aplicat însă de persoane ne iniţiate în Reiki. După 5 minute de tratament, nivelul de anxietate al celor trataţi prin Reiki a scăzut cu 17%, în timp ce al celorlalţi, asupra cărora doar s-a simulat tratamentul, a rămas neschimbat.
Un alt experiment foarte riguros a fost condus de Daniel Wirth de la *Healing Sciences Internaţional* din Orândă, California, care a evidenţiat efectul vindecător al Reiki-ului. Unui grup de 44 de tineri studenţi voluntari le-a fost produsă de către un medic o mică rană identică pe umăr. Douăzeci şi trei dintre ei au primit tratament Reiki, iar douăzeci şi unu, nu. Efectul placebo a fost exclus. Pacienţii întindeau o mina printr-o gaură în perete, iar unii dintre ei primeau tratament de la distanţă fără a fi atinşi de cineva. În încăperea respectivă nu se afla nimeni în cazul pacienţilor care nu primeau tratament. Atât studenţii, cât şi medicul care le provocase rănile credeau că participă la un experiment privind conductivitatea electrică a corpului uman. Nici unul dintre ei nu ştia că se testează o metodă de vindecare. După 8 şi, respectiv, 16 zile s-au făcut măsurători ale procentului de vindecare. După 8 zile grupul tratat avea o rată de vindecare de 93,5%, faţă de 67,3% a celor netrataţi. După 16 zile valorile erau 99,3% şi, respectiv, 90,9%.
Dr. John Zimmerman de *la University of Colorado,* folosind un aparat SQUID *(Superconducting Quantum Interference Device),* a constatat că în jurul mâinilor unui terapeut Reiki, atunci când transmite energie cuiva, se creează un câmp magnetic mai mare de câteva sute de ori decât cel normal al ambientului, observând şi că o persoană neiniţiată, efectuând aceleaşi mişcări, nu creează nici un câmp magnetic. Frecvenţele câmpului magnetic ce se creează în jurul mâinilor terapeutului au fost găsite similare undelor alfa şi theta din creierul uman în timpul meditaţiei.
Transmiţând energie universală nu putem face rău nimănui. Cum am putea face rău transmiţându-i cuiva tot ce este mai bun pe lume? Veţi spune că, poate, un om este prea rău şi nu merită, dar nu noi trebuie să-i judecăm pe semenii noştri.
Orice om are dreptul înnăscut să trăiască mai bine. Este adevărat că prin durere plăteşte anumite greşeli, dar poate plăti şi altfel, nu numai prin suferinţă.

'anxietate - stare de nelinişte însoţită de palpitaţii şi jenă în respiraţie, tipică anumitor boli psihice, (n. red.)
Durerea este un lucru deosebit de util, fiind un semnal de atenţie sau de alarmă, indicând o greşeală, dar odată remarcată această greşeală, rolul ei este încheiat şi poate fi înlăturată fără nici o reţinere.
Energia universală este cunoscută în lume sub denumiri diferite, aparţinând diferitelor civilizaţii. Ea este numită ***ki*** în Japonia, ***prana*** în India, ***qi**** în China, ***mana*** în Polinezia, ***ruach*** în ebraică, ***barraka*** în ţările islamice şi ***orenda*** de către indienii americani. Ea este, probabil, acelaşi lucru cu ***energia orgonică*** a lui Wilhelm Reich, ***magnetismul animal*** al lui Mesmer şi ***archaeus*** al lui Paracelsus.
Denumirea ***Reiki*** a fost formulată de dr. Mikao Uşui prin unirea cuvintelor *rei* şi *ki. În* japoneză *rei* înseamnă „universal”, semnificând, în acelaşi timp, dimensiunea spirituală şi sufletul, iar *ki* înseamnă forţa energetică vitală care curge prin tot ce este viu. Aceste două cuvinte asamblate reprezintă conceptul de ***forţă energetică vitală universală.***



Fi0. 3.1 „Reiki” scris în limbă japoneză Fig. 3.2 „Reiki” scris în limbă japoneză
*Se citeşte ci (n. red.)
În figurile 3.1 şi 3.2 este prezentată denumirea „Reiki” scrisă în limbă japoneză în două dintre sistemele de scriere. Orice carte sau diplomă, siglă sau antet referitoare la Reiki trebuie să conţină, prin tradiţie, una dintre aceste pictograme. Ele au aceeaşi valoare şi semnificaţie, fiind alese în funcţie de preferinţa autorului.
În limba română cuvântul Reiki se citeşte exact aşa cum se scrie, cu accentul pe prima silabă.
Energia Reiki nu este duală, ci integrală. Nu este nici pozitivă, nici negativă în esenţa ei, caracteristici pe care le conţine în echilibru şi armonie.
Fiind o disciplină foarte complexă, Reiki-ul trebuie învăţat şi asimilat treptat, gradat, pornind de la simplu şi ajungând la lucruri din ce în ce mai complexe, de la uşor la greu.
Iniţial, dr. Uşui a învăţat oamenii să practice Reiki diferenţiat, mai mult sau mai puţin complet, în funcţie de deschiderea şi de interesul manifestat de fiecare. Se cunoaşte că Reiki-ul a fost transmis integral de către el unui număr de numai şaisprezece oameni care au devenit maeştri Reiki. Unul dintre aceştia, dr. Chujiro Hayashi, din motive practice, a divizat Reiki-ul în trei grade: I, II şi Maestru. Prin răspândirea Reiki-ului şi apariţia unor practicieni cu diferite niveluri de dezvoltare şi cunoaştere, s-a ivit şi necesitatea de a putea aprecia evoluţia fiecăruia. De asemenea, predarea Reiki-ului trebuia făcută gradat, şi aceste considerente au impus împărţirea Reiki-ului în diferite grade.
În concepţia lui Hayashi, păstrată în mare parte până astăzi, gradul I se referea la transmiterea energiei cu mâinile, gradul II, la transmiterea mentală a energiei, iar gradul de Maestru, la acordajele cu sursa de energie şi la procedurile de predare a gradelor I şi II.
Odată cu trecerea anilor, gândirea oamenilor a evoluat, la fel şi capacităţile lor mentale, apărând totodată limitări în timp datorate activităţilor curente, astfel încât, în prezent, cursurile de Reiki se ţin de obicei în weekend-uri, iar acest fapt a impus reorganizarea modului de predare, în S.U.A., între gradul II şi gradul de Maestru a mai fost introdus un *Curs avansat de Reiki* cu scopul de a pregăti cursul de Maestru, preluând o parte din activităţile acestuia. În funcţie de timpul disponibil, uneori se predau împreună gradele I şi II (tot în S.U.A.).
Fiecare maestru are libertatea de a-şi organiza cursurile cum vrea el, pentru a transmite Reiki-ul cât mai exact şi cu rezultatele cele mai bune. Din cauza complexităţii şi abundenţei de informaţii conţinute de gradul de Maestru, acesta ar putea fi predat cu mare greutate într-un singur curs şi ar fi extraordinar de dificil de asimilat, astfel ca la absolvire candidatul să poată susţine examenul final, în care să-şi demonstreze aptitudinile. De asemenea, consider că trebuie să treacă un timp până când ideile transmise la curs să fie înţelese pe deplin, iar simţurile dezvoltate suficient pentru ca cineva să poată fi apreciat şi recunoscut ca maestru.
Din această cauză, pentru cursurile pe care le predau, după cel de gradul II urmează două cursuri, de Profesor I şi II, care preiau multe dintre problemele cursului de maestru, practic toate problemele referitoare la predarea cursurilor de grad I şi II. Se creează astfel posibilitatea existenţei unor intervale de timp între aceste niveluri, diferenţiate ca durată în funcţie de fiecare persoană în parte, mai precis de evoluţia ei spirituală, aşa încât, în finalul cursului de maestru, care conţine şi o ceremonie tradiţională, cursantul să poată fi recunoscut ca maestru Reiki.
Maeştrii americani care predau Reiki-ul intensiv, permiţând participanţilor ca într-un singur week-end să parcurgă toate gradele, inclusiv gradul de maestru, le comunică totuşi acestora că nu se pot considera maeştri decât după ce vor parcurge gradat toate etapele.
Întâi trebuie să-şi facă autotratament şi să-şi rezolve toate problemele de sănătate, apoi să înceapă să trateze alte persoane şi să obţină rezultate bune înainte de a trece la transmiterea energiei pe cale mentală, dez-voltându-şi astfel continuu puterea gândului.

După ce au reuşit toate aceste lucruri, trebuie să ţină cursuri de Reiki şi să izbutească să acordeze alte persoane la frecvenţele de lucru ale energiei Reiki, pentru ca acestea să poată, la rândul lor, să se autotrateze, să vindece, să ţină cursuri. Abia apoi se pot considera maeştri, adică în momentul în care sunt capabili să instruiască alţi maeştri.
Fără îndoială că fiecare om are ritmul său propriu de dezvoltare spirituală, care-i permite să meargă pe acest drum mai repede sau mai încet, dar scopul este clar şi accesibil şi, de aceea, este şi stimulativ.
Aşa cum am mai spus, Reiki-ul este o disciplină bazată pe iniţiere. Este adevărat că toţi oamenii au nevoie de energie universală pentru a putea exista şi că toţi oamenii recepţionează această energie cu fiecare celulă a corpului lor, dar pentru a avea acces la Reiki este necesară o iniţiere.
Reiki-ul nu înseamnă punerea mâinilor pe corp în vederea transmiterii energiei, nici utilizarea în acest scop a unei anumite serii de poziţii succesive. Aplicarea palmelor pe propriul corp sau pe corpul altei persoane o poate face oricine şi unii pot observa chiar rezultate favorabile, dar sunt departe de Reiki.
Orice om, atunci când primeşte energie universală, o transformă prin intermediul chakrelor* conform necesităţilor propriului organism (nu numai trup), o foloseşte unde şi cum are nevoie, energia circulând pretutindeni prin cele 12 meridiane cunoscute şi folosite pentru acupunctură, după care o radiază în exterior sub formă de energie uzată.
Energia radiată în exterior este mai mult sau mai puţin uzată, în funcţie de viteza ei de circulaţie prin corp şi de starea energetică de moment a organismului respectiv. Un om sănătos şi puternic va radia în jurul său o energie mai puţin uzată şi în cantitate mai mare decât unul bolnav.
Această energie poate fi utilă unui om bolnav, care cu ajutorul ei îşi poate completa necesarul energetic. Energia fiind, însă, deja prelucrată de alt organism, este preluată fără nici un efort din partea chakrelor persoanei care o recepţionează şi care pot rămâne la fel de puţin active. De aceea, efectul nu este de durată.
Prin Reiki se transmite energie universală integrală, nefiltrată şi netransformată, care forţează chakrele să lucreze la nivel optim. Practicantul Reiki captează energia universală prin creştetul capului, energia pătrunde în corpul său fără a fi prelucrată de chakre şi este radiată de amândouă palmele sale. Acest lucru îl poate face datorită acordajelor pe care le-a primit în cursul iniţierii de gradul I.
Pentru a obţine iniţierea sunt necesare câteva condiţii:
Iniţierea trebuie dorită şi acceptată în cunoştinţă de cauză. Nu se poate face iniţiere cu forţa şi nici fără ştirea persoanei respective.
Pentru ca persoană să fie în cunoştinţă de cauză, iniţierea se face în cadrul unui curs la care participanţii sunt puşi în temă, află realizările pe care le vor putea obţine prin Reiki, clarificându-se în acelaşi timp toate problemele care apar.
Întrucât iniţierea are efecte energetice puternice, este necesar că starea sănătăţii să permită acest lucra fără riscuri.
Fiecare maestru sau profesor are metodele sale de apreciere a fiecărui caz în parte.
Iniţierea nu presupune din partea candidatului nici efort, nici concentrare, nici pregătire specială. El trebuie să stea liniştit şi să accepte ceea ce se va întâmpla, fără să intervină în nici un fel. În timpul iniţierii, anumite persoane sensibile au senzaţii mai mult sau mai puţin puternice, dar totdeauna foarte plăcute.
Iniţierea nu prezintă nici un risc, atunci când este făcută corect de către un profesor său maestru. Valoarea iniţierii este influenţată de cel care o face.
* vezi şi capitolul 7
Iniţierea Reiki nu este periculoasă, iar în cazul în care nu este făcută corect ea este ineficientă. Iniţierea nu creează nici o obligaţie din partea celui iniţiat; el primeşte nişte abilităţi ca pe un dar, fără a fi obligat să le folosească vreodată.
Bineînţeles că scopul este ca el să practice Reiki, dar, chiar dacă nu va face acest lucru, nu i se va întâmpla nimic, doar că nu va beneficia de avantajele practicii respective. Iniţierea este valabilă şi eficientă pentru totdeauna, nu numai pentru această viaţă.
Numai un om iniţiat poate practică Reiki. Imediat după iniţiere apar senzaţii specifice, iar dacă se aplică palmele pe propriul corp, rezultatul iniţierii este confirmat imediat. Procedura de iniţiere va rămâne un mister pentru practicantul Reiki până când va ajunge la un nivel de dezvoltare spirituală şi pregătire care să-i permită să afle mai mult. El va putea învăţa să iniţieze alte persoane după un timp de practică în care este inclus auto-tratamentul, tratamentul altor persoane, direct şi de la distanţă, transmisii energetice multiple şi utilizarea unor simboluri speciale Reiki, inaccesibile începătorilor, dar care vor fi învăţate în cadrul unui curs de gradul II, la care va primi alte acordaje, specifice nivelului la care a ajuns.
Procedura de iniţiere rămâne secretă şi este foarte bine protejată, în mod natural, de neaveniţi. Ea constă într-o succesiune de gesturi dublate de imagini mentale, executate de maestru sau profesor, într-o succesiune precisă, în anumite condiţii numai de el ştiute. Dacă vom încerca să pătrundem aceste taine înainte de a fi pregătiţi, informaţiile parţiale pe care le vom obţine nu vor face decât să ne deruteze şi să ne îndepărteze de realitate. Mai mult chiar, vom pierde unele informaţii la care, altfel, am fi avut acces. Iniţierea are un scop precis şi efectele ei se limitează la acest scop. În cadrul Reiki-ului există mai multe proceduri de iniţiere: iniţiere în transmiterea energiei cu mâinile, iniţiere în transmiterea energiei la distanţă, iniţiere în transmiterea energiei în timp, iniţiere în folosirea simbolurilor etc.
Acestea nu sunt accesibile curioşilor, ci numai celor cu adevărat interesaţi, fiind dezvăluite pe măsura practicii şi a rezultatelor ei. Iniţierea deschide accesul la sursa de energie universală, permiţând o conexiune sigură care să permită realizarea scopului propus. De asemenea, produce transformări ale persoanei iniţiate pentru a o adapta la acest scop. Transformările se produc în timp, într-un singur sens, benefic şi ireversibil, în toate nivelurile energetice. Orice om are libertatea de a accepta, ignora sau refuză o iniţiere. Iniţierea nu trebuie acceptată oricum şi de la oricine.
După cum am mai arătat, nimeni nu poate fi iniţiat cu forţa, după cum nimeni nu poate fi forţat să iniţieze. Trebuie să existe o compatibilitate şi o încredere reciprocă între cel care iniţiază şi cel iniţiat. Acest lucru este valabil pentru orice disciplină spirituală bazată pe iniţiere. Trebuie să cunoaşteţi persoana care vă iniţiază, activitatea sa anterioară, rezultatele pe care le-a obţinut şi, în cazul în care nu vă inspiră încredere, trebuie să refuzaţi iniţierea.
Nu vi se va întâmpla nimic rău dacă veţi refuza o iniţiere, chiar dacă, de fapt, era momentul potrivit să o acceptaţi; ea va avea loc atunci când toate condiţiile vor fi îndeplinite, în beneficiul evoluţiei dumneavoastră

viitoare.
Înaintea iniţierii puteţi pune profesorului sau maestrului întrebări care să vă lămurească asupra scopului iniţierii (nu asupra procedurii de iniţiere în sine) şi, în funcţie de răspunsurile pe care le veţi primi, vă veţi hotărî dacă veţi accepta sau nu iniţierea.
Trebuie să faceţi acest lucru fără rezerve, participând cu toată fiinţa, nu numai cu mintea, nu numai analizând, ci şi simţind, intuind, hotărârea cea mai bună. Nimeni nu vă cunoaşte mai bine ca dumneavoastră şi nimeni nu poate hotărî în locul dumneavoastră.
Iniţierea în Reiki nu are nici un fel de implicaţii religioase, pentru că nici Reiki nu este o practică religioasă şi nu se bazează pe o anumită religie. Personal am iniţiat în Reiki ortodocşi, catolici, evrei, musulmani şi atei, fără nici o discriminare şi fără ca ei să remarce ceva specific în funcţie de credinţa lor. Orice om îşi poate vedea de credinţa lui şi poate practică liber obiceiurile religioase respective, fără a fi împiedicat cu nimic de practică Reiki.
Deşi vă produce transformări în organismul celui iniţiat, iniţierea nu depinde iniţial de starea de sănătate a acestuia. Există totuşi anumite restricţii în cazul bolilor psihice grave (schizofrenie, depresie atipică etc.) şi rămâne la latitudinea fiecărui maestru sau profesor să notărască în legătură cu fiecare caz în parte. Eu personal nu recomand iniţierea unor astfel de cazuri şi nici a copiilor.
Copiii trebuie lăsaţi să se dezvolte natural şi, apoi, când vor avea discernământul necesar, să aprecieze singuri dacă au nevoie de iniţiere sau nu. Chiar dacă se presupune că ar avea aptitudini considerate paranormale, ei trebuie lăsaţi să ducă o viaţă normală pentru că altfel implicaţiile ar putea fi neaşteptate şi necontrolabile.
Nu trebuie să ne grăbim - atunci când o persoană atinge un anumit nivel spiritual, apare şi un maestru care s-o ajute să progreseze în continuare.
Schimbările produse de iniţierea propriu-zisă durează cam două săptămâni şi nu sunt percepute în mod spectaculos decât de persoanele foarte sensibile, dar practicarea Reiki-ului vă poate într-adevăr schimba viaţa.
Reiki-ul îi ajută pe practicanţii săi să se descopere sau să se regăsească pe sine în forma optimă.
În drumurile mele pe calea tratamentelor Reiki l-am întâlnit la un moment dat pe ER, un bărbat de circa 50 de ani, care ajunsese într-un impas. Nu mai găsea soluţii convenabile la problemele care-l copleşeau şi mi-a cerut ajutorul. Era intelectual, şomer şi locuia împreună cu soţia (intelectuală, alcoolică) într-un apartament cu chirie, despărţit de copiii săi (un băiat şi o fată în jurul vârstei de 20 ani) din cauza neînţelegerilor cu familia soţiei, la care locuiseră în condiţii foarte bune mulţi ani de zile. Copiii rămăseseră deocamdată acolo din cauza lipsei de spaţiu în apartamentul închiriat. Nu găsea serviciu, dăduse câteva probe de lucru, interviuri şi aştepta răspunsuri la cererile de angajare, dar acestea nu mai veneau. Lipsa banilor nu îi permitea să rezolve problema locuinţei şi de aici veneau celelalte necazuri. A primit întâi un tratament Reiki, după care i-am recomandat să urmeze un curs de Reiki pentru a primi acordajele care să-i permită să-şi facă autotratament. Nu eram sigur de rezultatele ce le va obţine, dar intuiam că este un om de calitate şi că practicarea Reiki-ului îi va folosi.
După aproximativ 3 luni de zile mi-a telefonat să-mi mulţumească pentru că Reiki-ul i-a schimbat viaţa.
Practicând Reiki a reuşit să-şi pună în valoare calităţile şi mi-a comunicat că are un serviciu foarte bun şi că este foarte mulţumit, fiind apreciat şi de colegi şi de şefi pentru capacitatea sa de a face faţă cerinţelor. Mi-a solicitat un curs de gradul II pentru a avea acces mai uşor la binefacerile Reiki-ului. Este unul dintre cazurile mai recente în care cineva îmi comunică aprecieri favorabile la adresa Reiki-ului.
Am întâlnit şi oameni cu afaceri prospere, cu situaţii familiale bune, cărora le mergea foarte bine din toate punctele de vedere; în cazul lor, mă întrebam dacă vor sesiza vreo schimbare în urma practicării Reiki-ului. Un inginer, care lucra de mult timp într-o întreprindere de interes naţional, având un serviciu sigur şi stabil şi o familie bine închegată, mi-a mărturisit că a fost uimit de efectele extraordinare ale practicii Reiki.
Iată relatarea sa: „Lucrez de peste 30 de ani în acelaşi birou, dar până acum directorul nu m-a băgat niciodată în seamă; totdeauna am fost promovat printre ultimii, pentru a face loc şi altora, mai noi, să promoveze. După două săptămâni de practică Reiki, directorul a venit la mine şi mi-a propus să fiu şef de birou. A fost o mare surpriză. Într-adevăr, Reiki-ul mi-a schimbat viaţa.”
Practicând Reiki ne naştem a doua oară. Reiki-ul se bazează nu numai pe iniţiere, ci şi pe nişte afirmaţii pe care trebuie să ni le amintim zilnic. Ele nu trebuie spuse că o rugăciune, nu trebuie nici măcar citite, ci trebuie doar să ni le amintim şi să le respectăm.
Există mai multe variante ale, Afirmaţiilor Reiki”. Fiind o practică universală, la fiecare nouă traducere a afirmaţiilor au apărut modificări faţă de original, aşa încât astăzi este mai important sensul decât forma lor.
Fiecare maestru preferă o anumită formă a afirmaţiilor, care corespunde cel mai bine concepţiei sale despre viaţă şi despre care consideră că se adaptează cel mai bine societăţii în care îşi desfăşoară activitatea. Prin traducere, se pierde uneori rezonanţa energetică a cuvintelor şi, de aceea, se preferă o traducere mai liberă uneia literale.
Eu recomand următoarea variantă a, Afirmaţiilor Reiki”:
Începând de azi,
Nu mai sunt îngrijorat
Nu-mi mai este teamă îmi fac munca onest
Voi mulţumi pentru binecuvântările mele Voi fi bun cu toate fiinţele vii!
În fiecare zi este un nou început. În fiecare zi suntem alţii decât am fost până acum. Astăzi suntem alţii decât ieri. Şi trebuie de fiecare dată să fim mai buni. În fiecare zi începem o nouă viaţă şi, de aceea, trebuie ca în această nouă viaţă să nu ne mai temem de nimic şi să nu ne mai îngrijoreze nimic.
Mulţi oameni sunt preocupaţi de probleme care nu le aparţin. Este timpul să ne amintim de filozofii stoici (Epictet, Marcus Aurelius*) care au lansat următoarele idei:
„împărţiţi toate problemele pe care le aveţi în două categorii: cele care stau în puterea voastră şi cele care nu stau îţrputerea voastră.
Pe cele care nu stau în puterea voastră le daţi de-o parte şi vă ocupaţi numai de cele care stau în puterea voastră.
Este o mare pierdere de timp să vă ocupaţi de probleme pe care nu le veţi putea rezolva niciodată.”
Dacă veţi analiza problemele dumneavoastră zilnice, veţi constata câte dintre ele nu vă aparţin de fapt şi cât timp pierdeţi cu ele. Analizaţi şi pro-
*Şcoala filozofică a stoicilor a fost creată după anul 314 Î.Cr. la Atena, de Zenon din Kition, urmat de Cleanthes şi de Chrysippos, dar cei mai importanţi reprezentanţi ai ei care au rezistat timpului sunt Seneca, Epictet şi Marcus Aurelius, care au trăit în secolul I şi II d.Cr. Stoicismul susţinea

virtutea şi păstrarea unei poziţii ferme în faţa vicisitudinilor vieţii, (n. a.)
Blemele care vă creează teamă şi veţi vedea că teama este absolut nejustificată, fiind o frână în calea dumneavoastră.
Nu aveţi de ce vă teme. Oricum aţi aborda lucrurile, nu aveţi de ce vă teme. Analizaţi-vă teama, dacă există, căutaţi să vedeţi implicaţiile problemei care vă creează teamă. Sunt ele în puterea dumneavoastră? Dacă da, rezolvaţi-le!
Faceţi totul în aşa fel încât să nu mai aveţi de ce vă teme. Chiar dacă nu vă reuşeşte totul, ce rost mai are teama? Trebuie să luăm viaţa aşa cum este, nu toate lucrurile sunt în puterea noastră şi nu putem rezolva toate problemele.
Dacă nu găsim singuri soluţiile, trebuie să cerem ajutorul cuiva mai puternic, dar oricum trebuie să înlăturăm teama din viaţa noastră. Este un prim pas, dar deosebit de important, pe care trebuie să-l facem pentru evoluţia noastră viitoare.
Indiferent de vârsta pe care o avem, lumea nu se sfârşeşte cu această viaţă şi avem pentru ce să acţionăm în vederea dezvoltării noastre.
Fiecare zi este un nou început şi trebuie să fie mai bună ca celelalte. Stă în puterea noastră să facem aceasta şi *trebuie s-o* facem.
Onestitatea trebuie să caracterizeze activitatea noastră zilnică. Noi nu reprezentăm nimic în context universal (sau, oricum, o cantitate neglijabilă), suntem prea mici faţă de marile valori universale şi trebuie să fim conştienţi de acest fapt. Trebuie să avem încredere în posibilităţile noastre, să fim mulţumiţi de realizările noastre, să nu uităm că şi în nerealizări există o parte bună, să trimitem zilnic gânduri de mulţumire celor care ne-au ajutat sau favorizat în evoluţia noastră, celor care ne înconjoară, care ne permit să existăm la acest nivel şi să ne manifestăm calităţile pe care le avem.
Trebuie să fim buni cu toate fiinţele vii. Rolul nostru în acestă lume nu este să le facem rău, nici să le distrugem, dacă trăiesc în mediul lor firesc.
Nu putem trăi fără a fi înconjuraţi de alte fiinţe vii şi, de aceea, trebuie să nu le împiedicăm în dezvoltarea lor naturală. Distrugând natura, ne vom autodistruge, mai devreme sau mai târziu.
Practicând Reiki vom şti cu siguranţă să facem cum este mai bine în orice situaţie.
În Japonia, aceste afirmaţii Reiki au o altă formă, adaptată tradiţiilor spirituale japoneze. Maeştrii japonezi folosesc varianta de mai jos, publicată de Toshitaka Mochizuki în cartea sa *Iyashi No Te* („Mâinile vindecătoare”):
Arta secretă a chemării fericirii,
Miraculosul medicament al tuturor bolilor:
Începând, de azi, elimină teama.
Nu mai fi îngrijorat şi fii plin de gratitudine,
Devotează-te muncii tale. Ai grijă de oameni.
În fiecare dimineaţă şi seară, împreunează-ţi mâinile pentru rugăciune. Rosteşte aceste cuvinte din inima ta şi cântă aceste cuvinte.
Tratamentul Uşui pentru dezvoltarea trupului şi minţii
Fondator Uşui Mikao

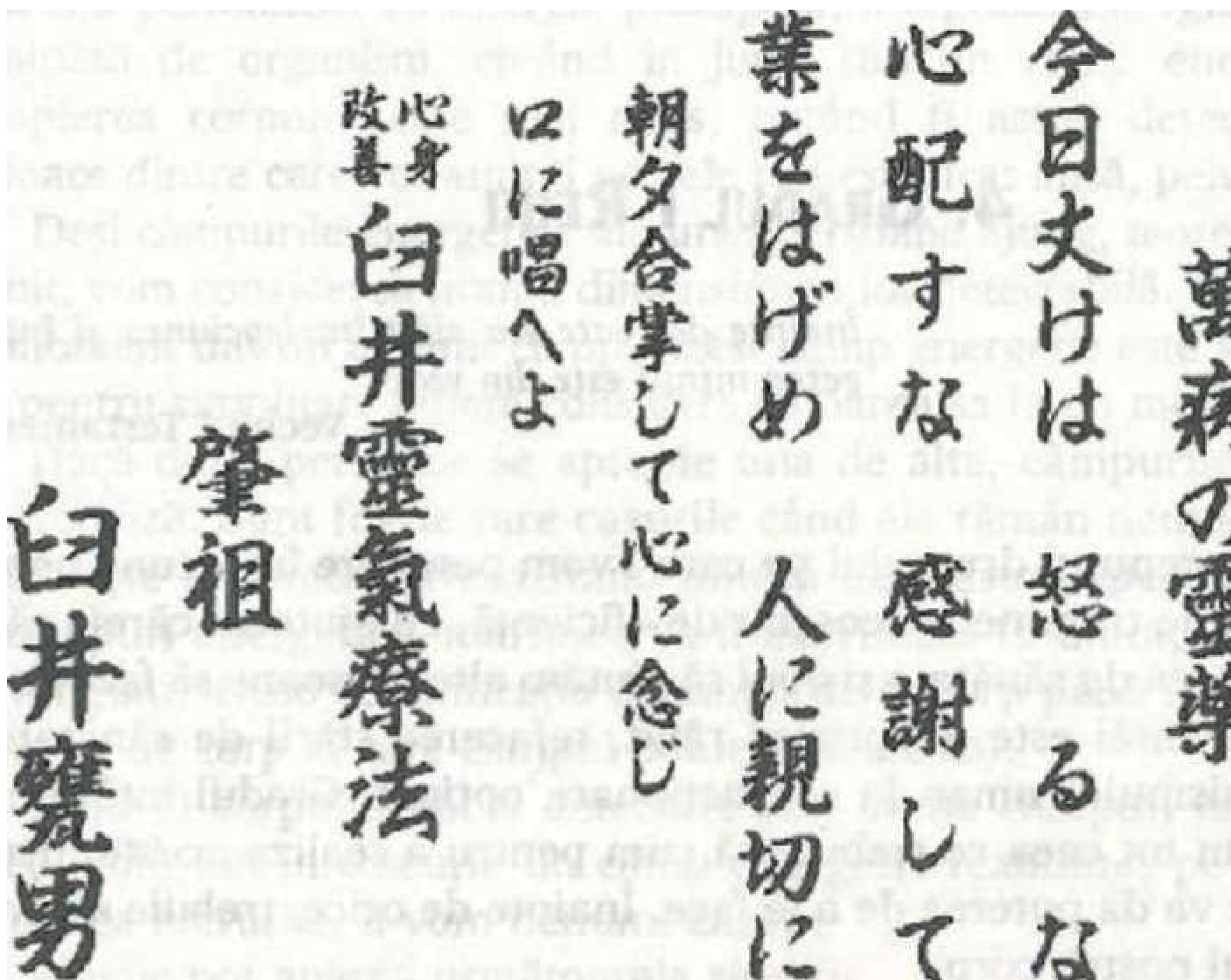


Fig. 3.3 „Afirmaţiile Reiki” scrise în limbă japoneză de dr. Mikao Uşui

Aceste afirmaţii sunt afişate lângă mormântul lui Mikao Uşui, al cărui loc este ţinut secret de către discipolii săi. Mochizuki relatează că adepţii japonezi ai Reiki-ului păstrează un document ce conţine aceste afirmaţii scrise chiar de mâna autorului. Mulţi maeştri consideră că aceste afirmaţii scrise de mâna dr. Uşui radiază, prin felul în care sunt scrise, o puternică energie Reiki în formă pură, ce poate crea o atmosferă deosebită acolo unde sunt afişaLe.

În S.U.A. se comercializează postere cu aceste afirmaţii, care sunt afişate în locurile unde se desfăşoară tratamente sau cursuri de Reiki.

Pentru practica zilnică a Reiki-ului, această variantă este folosită numai în Japonia.

4. GRADUL I REIKI

***Î**nainte de toate s-a zidit înţelepciunea ţi înţelegerea minţii este din veac.*

– **Vechiul Testament -** Iată-ne la începutul drumului pe care-l vom parcurge împreună pentru a afla o metodă de tratament deosebit de eficientă, cu ajutorul căreia să ne îmbunătăţim starea de sănătate şi apoi să ajutăm alte persoane să facă la fel. Scopul gradului întâi este, în primul rând, refacerea stării de sănătate şi aducerea organismului uman la o funcţionare optimă. Gradul întâi ne va permite să aflăm tot ceea ce trebuie să ştim pentru a realiza aceste lucruri şi, mai mult, ne va da puterea de a le face. Înainte de orice, trebuie să avem grijă de propriul nostru corp.

Nu sunt de acord cu Lama Kasi Dawa Samdup care, în cartea sa *Yoga tibetană şi doctrinele secrete,* afirmă: „Trupul nostru fiind iluzoriu şi tranzitoriu, este inutil să i se acorde o atenţie excesivă”. Noi existăm în această viaţă cu acest trup şi trebuie să avem grijă de el, trebuie să-l menţinem la parametri optimi pentru ca el să nu fie o piedică în calea realizării obiectivelor noastre. Oricât de mult vom face în acest sens, nu este nici un exces dacă rezultatele sunt cele scontate.

Primul pas în practica Reiki îl constituie autotratamentul. El nu se adresează numai oamenilor bolnavi, ci tuturor celor ce practică Reiki. Orice om, chiar dacă este absolut sănătos, este afectat de stres, iar autotratamen-tul Reiki îl va ajuta să-şi regăsească cea mai bună formă a sa, nu numai fizică, ci şi mentală, emoţională etc.

Autotratamentul are câteva avantaje importante faţă de orice fel de tratament. Este un lucru cunoscut şi recunoscut că pentru a se face un tratament energetic trebuie să existe o compatibilitate între terapeut şi pacient. Dar să vedem ce este această compatibilitate.

Orice om, la fel ca orice fiinţă vie, pentru a putea exista primeşte energie universală, care circulă prin corpul

său şi care îi permite funcţionarea. Din această energie, organismul îşi extrage selectiv componentele de care are nevoie, eliminând restul împreună cu energia uzată, folosită, care este înlocuită permanent cu energie proaspătă, integrală. Energia reziduală este eliminată de organism, creând în jurul său un câmp energetic, care în apropierea corpului este mai dens, putând fi astfel detectat cu diferite mijloace dintre care voi aminti pe cele radiestezice: ansă, pendul etc.
Deşi câmpurile energetice ale unei persoane ajung, teoretic şi practic, la infinit, vom considerea numai dimensiunea lor detectabilă. Fiecare om are la un moment dat un anumit câmp. Acest câmp energetic este variabil în timp, dar pentru simplitate putem considera valoarea sa la un moment dat.
Dacă două persoane se apropie una de alta, câmpurile lor energetice interferează. Sunt foarte rare cazurile când ele rămân nemodificate în Cee^ ce priveşte mărimea. (Neexistând unităţi de măsură speciale pentru astfel de câmpuri energetice, mărimea va fi exprimată în unităţi de măsură pentru lungimi, având semnificaţia distanţei de la corp până la punctul cel mai depărtat de corp la care câmpul poate fi detectat).
În jurul corpului pot fi detectate mai multe câmpuri energetice şi, de aceea, vom lua în discuţie un câmp energetic rezultant, pe care, pentru a simplifica lucrurile, îl vom denumi câmp.
Practic pot apărea următoarele situaţii:
Câmpurile ambelor persoane nu se modifică. În această situaţie persoanele sunt indiferente din punct de vedere energetic. Deşi aceasta nu reprezintă o incompatibilitate, nu se recomandă un tratament energetic.
Câmpul unei persoane creşte şi al celeilalte scade. Se poate face tratament numai dacă scade câmpul terapeutului, iar el este suficient de puternic să-şi permită acest lucru. Altfel, se consideră incompatibilitate.
Câmpul unei persoane creşte şi al celeilalte rămâne neschimbat. Dacă cel care creşte este câmpul pacientului, se recomandă tratament energetic, în cealaltă situaţie există rezerve şi se impune analizarea şi a altor factori pentru a se hotărî dacă se va face tratament sau nu.
Câmpul unei persoane scade şi al celeilalte rămâne neschimbat. În această situaţie nu se recomandă tratament energetic, dar, în cazuri deosebite, dacă cel care scade este câmpul terapeutului, acesta poate totuşi să facă tratament.
Câmpurile ambelor persoane cresc. Aceasta este situaţia optimă de compatibilitate energetică şi tratamentul va avea eficienţa maximă.
Câmpurile ambelor persoane scad. Este caz de incompatibilitate şi în nici un caz nu se va face un tratament energetic.
Având în vedere aceste aspecte, este clar că cel mai indicat ar fi practicarea auto tratamentului, situaţie în care nu mai există nici o problemă. Pentru fiecare nu există persoană mai compatibilă decât el însuşi.
Un alt avantaj al autotratamentului este disponibilitatea. În multe situaţii avem nevoie de tratament la o oră târzie în cursul nopţii sau ne aflăm într-un loc izolat, unde nu avem acces la un terapeut sau acesta nu este disponibil când avem noi nevoie. Pentru noi înşine suntem disponibili oricând, ne putem face oricât de mult tratament, în orice loc şi la orice oră. Nici un terapeut nu va putea face asta pentru noi. Un alt mare avantaj al autotratamentului îl constituie faptul că nu există nici un fel de condiţie în ceea ce priveşte afecţiunile tratate. Nici un terapeut serios nu tratează toate afecţiunile care pot exista, ci numai pe acelea care îi convin, eliminând de obicei bolile infecţioase, cancerul, bolile de piele etc. Autotratamentul se poate face foarte bine şi în situaţia când nici un terapeut nu oferă tratan ent. Autotratamentul se poate face în orice fază a bolii, chiar în faza term nală, dar cea mai mare eficienţă o are când este făcut preventiv.
Există o metodă de autotratament pentru oamenii sănătoşi, metodă care va fi prezentată în continuare şi care va duce la evitarea apariţiei, în viitor, a unor boli. Pentru oamenii cu diferite afecţiuni, autotratamentul este asemănător, fiind utilizate câteva proceduri în plus, în funcţie de problemele de sănătate ale fiecăruia.
Pentru a beneficia de toate avantajele sale, autotratamentul se va face zilnic. În acest scop vor fi necesare aproximativ 65 minute pentru început, în cazul oamenilor sănătoşi, timp ce poate fi într-o singură repriză sau împărţit în mai multe reprize, în funcţie de disponibilitate. Poate nu dispunem de atâta timp la un moment dat, şi atunci vom fragmenta tratamentul pe parcursul unei zile. Nu s-au semnalat diferenţe însemnate cauzate de efectuarea tratamentului într-una sau mai multe reprize.
După două săptămâni de autotratament vor începe să apară primele rezultate, care se vor menţine sau vor fi din ce în ce mai bune atâta timp cât autotratamentul va fi făcut zilnic.
În cazul în care, după un timp, autotratamentul va fi abandonat, efectele neplăcute vor apărea tot după două săptămâni. Vreau să vă spun că toţi practicanţii serioşi ai Reiki-ului, chiar dacă au ajuns la un nivel de dezvoltare care le permite să-şi facă un autotratament în câteva secunde, găsesc zilnic mai mult de o oră pentru a-şi face autotratament clasic. Autotratamentul nu este o simplă încărcare energetică, aşa cum crede multă lume, ci o modalitate de a intra în contact cu sursa de energie universală, dând organismului posibilitatea să-şi completeze necesarul de energie, prin întărirea legăturilor între nivelurile energetice, prin activarea circulaţiei energiei prin corp şi eliminarea celei uzate care s-a acumulat în organism din diferite motive.
Dr. Paavo Airola afirma într-una dintre cărţile sale *(How to get wen)* că *boala este prietenul omului.* Deşi poate părea surprinzător, este totuşi adevărat că boala este utilă, obligând omul să acţioneze pentru a readuce organismul la starea de funcţionare normală.
Boala nu apare instantaneu, existând întotdeauna nişte manifestări dureroase care o preced şi care, dacă sunt luate în seamă acordându-li-se atenţia cuvenită, pot avea ca rezultat evitarea apariţiei bolii propriu-zise.
De fapt toate bolile sunt favorizate de un deficit energetic - şi aici mă refer mai mult la aspectul calitativ -, care slăbeşte rezistenţa unor părţi ale organismului. Fiecare celulă din corpul nostru, pentru a funcţiona, are nevoie de energie, iar dacă nu o primeşte începe să funcţioneze defectuos, ajungând până la autodistrugere.
Fiecare om porneşte în această viaţă cu o moştenire genetică pe care a primit-o de la părinţii săi, cu un spirit care a parcurs un anumit drum în vieţile anterioare şi cu o influenţă astrală în momentul naşterii, toate aceste elemente conferindu-i unicitate şi anumite sensibilităţi. În funcţie de gradul de vulnerabilitate, un deficit energetic se va manifesta într-un loc sau altul în caz de suprasolicitare, stres, accident sau chiar influenţe energetice normale sau paranormale.
Cu riscul de a mă repeta, trebuie să reafirm că Reiki-ul se bazează pe iniţiere şi că nimeni nu va putea să-şi facă autotratamentul ce va fi descris în continuare dacă nu i-au fost făcute acordajele Reiki, iar mâinile sale nu au fost determinate prin iniţiere să radieze această energie. Oricine va putea să aşeze mâinile pe corpul său în poziţiile ce vor fi indicate, dar adevăratul autotratament Reiki va fi făcut numai de către cei iniţiaţi.
Pentru a face tratament sau autotratament Reiki, palmele vor fi ţinute relaxat, fără încordare, cu toate degetele

lipite. Ele se vor aplica lejer pe corp, conform poziţiilor ce vor fi explicate în continuare, fără a apăsa deloc, atingând corpul uşor.
Se consideră ca fiind tot atingere şi ţinerea mâinilor la o distanţă de până la 5 cm de corp. Acest lucru este recomandat în cazul aplicării tratamentului în zona feţei unei alte persoane.
Poziţiile pentru autotratament sunt în număr de 5 pentru cap, 4 pentru partea din faţă a corpului şi 4 pentru partea din spate. În cazul persoanelor cu afecţiuni ale membrelor inferioare, se adaugă câteva poziţii în zona acestora. Succesiunea poziţiilor în cadrul autotratamentului este următoarea: se fac întâi poziţiile pentru cap de la 1 la 5, apoi cele pentru partea din faţă a corpului, după care, dacă este cazul, se fac poziţiile pentru picioare; apoi se continuă cu poziţiile pentru partea din spate şi se finalizează repetând poziţiile pentru picioare, de către cei care au nevoie.
Poziţiile vor fi detaliate în continuare, iar timpul de menţinere a mâinilor în fiecare poziţie va fi pentru început de 5 minute. Pentru a face autotratament ne vom aşeza comod în orice poziţie dorim; o poziţie care să ne permită să stăm fără efort întreaga perioadă pe care o destinăm auto-tratamentului. Dacă vom face autotratamentul integral într-o singură repriză, timpul necesar va fi puţin mai mare de o oră. Nu este obligatoriu să păstrăm poziţia iniţială pe tot timpul tratamentului, o putem schimba ori de câte ori vom dori, pentru a ne asigura un maximum de confort.
Eficienţa autotratamentului nu depinde absolut deloc de poziţia în care stăm, cu condiţia ca poziţia să fie comodă.
Există o perioadă de timp optimă pentru fiecare poziţie, dar pentru că aceasta este greu de determinat de către începători, se recomandă, pentru început, 5 minute. În timpul autotratamentului nu ne vom concentra deloc, dar în anumite momente vom controla senzaţiile pe care le avem, mai ales în palme, dar şi în locurile unde am aplicat palmele. Vom constata că senzaţiile diferă de la poziţie la poziţie şi de la o zi la alta, ca formă şi ca intensitate.
Dacă vom analiza acest aspect, vom constata că există o legătură între evenimentele din timpul zilei şi senzaţiile percepute. Este normal să fie aşa, pentru că, de exemplu, o întâmplare neplăcută provoacă un deficit energetic în plan emoţional, deficit care va fi remarcat când se aplică palmele pe corp în poziţia 1 pentru partea din faţă a corpului (notată FI), ea corespunzând planului emoţional ş.a.m.d.
În literatura de specialitate s-au stabilit nişte notaţii, devenite clasice, pentru poziţiile fundamentale de aplicare a palmelor în Reiki. Întrucât majoritatea cărţilor sunt în limba engleză, notaţiile sunt adecvate limbii engleze. Nu consider necesar să introduc notaţii româneşti pentru aceste poziţii ca să nu creeze confuzie şi, de aceea, voi folosi notaţiile internaţionale: poziţiile pentru cap sunt codificate HI, H2, H3, H4, H5 (H de la „head” - cap, în lb. Engleză); pentru poziţiile care se referă la partea din faţă a corpului avem FI, F2, F3, F4 (F de la „front” - faţă, în lb. Engleză); poziţiile care se referă la partea din spate a corpului le notăm Bl, B2, B3, B4 (B de la „back” - spate, în lb. Engleză).
În timpul autotratamentului putem să ne gândim la orice dorim, putem să ascultăm muzică, să discutăm cu cineva sau să urmărim programul la televizor. Nu vom face autotratament în public deoarece oamenii, necunoscând exact ce facem, vor interpreta greşit acţiunea noastră, ceea ce nu foloseşte nimănui.
Vom vedea că nici tratamentul Reiki nu se face în public din aceleaşi motive. La noi acasă sau într-un loc unde nu ne deranjează nimeni putem face autotratamentul fără nici o dificultate.
Autotratamentul Reiki nu impune renunţarea la alte tratamente. El este compatibil cu tratamentele alopate, cu fizioterapia, homeopatia sau alte tratamente energetice. În anumite situaţii, în cazul unor tratamente medicamentoase care durează de un timp îndelungat, dacă se hotărăşte întreruperea lor, se recomandă să nu se facă brusc, pentru că organismul s-a obişnuit cu ele şi poate reacţiona anormal la suprimarea lor.
Reiki-ul nu face nici o recomandare privind alte tratamente; aceste recomandări vor trebui să fie făcute de cei care le-au prescris.
Prima poziţie pentru cap, HI (fig. 4.1), constă în aplicarea palmelor pe propria faţă, cu palmele lipite una de alta şi podul palmelor deasupra ochilor. Nu vom apăsa, ci vom aplica palmele lejer, fără a acoperi nasul pentru a nu împiedica respiraţia. Ochii pot sta închişi sau deschişi, după preferinţa fiecăruia. Putem sta pe un scaun, fotoliu, în picioare sau culcat. În cazul când există afecţiuni respiratorii sau insomnie, se recomandă poziţia culcat.



Fig. 4.1
Poziţia HI are efect deosebit în cazul afecţiunilor oculare (glaucom, cataractă, miopie, strabism), afecţiuni ale sistemului nervos central şi vegetativ, insomnie, răceală, rinite, alergii. Dacă vă treziţi noaptea şi nu mai puteţi adormi, folosiţi această poziţie timp de 5-10 minute şi veţi vedea imediat efectul. HI este foarte comod de executat în poziţia culcat. Vom constata imediat o uşoară îmbunătăţire a vederii, dar efecte durabile vom obţine numai după un tratament îndelungat.
Poziţia H2 (fig. 4.2) constă în aplicarea palmelor de o parte şi de alta a capului, degetele întâlnindu-se în creştetul capului. Poziţia acţionează în primul rând asupra sistemului circulator, fiind extrem de utilă şi pentru reglarea valorii tensiunii arteriale. Nu contează dacă tensiunea a fost mare, mică sau oscilantă, în urma folosirii acestei poziţii tensiunea se va stabiliza la valoarea normală pentru constituţia dumneavoastră. Poziţia H2 mai este utilă pentru sistemul nervos în afecţiuni cum ar fi epilepsia, schizofrenia, diabetul, bineînţeles asociată şi cu alte poziţii.
Poziţia H3 (fig. 4.3) constă în aplicarea lejeră a palmelor de o parte şi de alta a capului, cu podurile palmelor deasupra urechilor. Efectul este mai amplu decât ne-am aştepta, cuprinzând nu numai urechile, ci şi sistemul nervos şi sistemul endocrin. Poziţia este deosebit de utilă şi pentru cei care suferă de ameţeli.
Poziţia H4 (fig. 4.4) constă în aplicarea palmelor vertical sau orizontal, una lângă alta în zona occipitală (nit contează care dintre ele sus şi care jos). Acţiunea poziţiei H4 este asupra sistemului nervos, ea optimizând funcţia vederii şi ameliorând durerile de cap la persoanele expuse radiaţiilor video.
Poziţia H5 (fig. 4.5) constă în aplicarea lejeră a palmelor, ca un colier, în jurul gâtului. Acţiunea specifică acestei poziţii este cea asupra sistemului endocrin, dar, ca poziţie locală, are efecte puternice asupra gâtului. Este o poziţie pentru tratamentul diabetului, fiind, în acelaşi timp, o poziţie anti-stres pentru femei, în general, şi pentru bărbaţii născuţi în zodia Fecioarei.
Cu aceasta am încheiat poziţiile pentru cap şi vom trece la cele pentru partea din faţă a corpului.
FI (fig. 4.6) este poziţia în care mâinile se aplică pe piept cu vârfurile degetelor unite la circa două degete distanţă de baza gâtului. Este o poziţie tipică pentru planul emoţional. Are acţiune puternică asupra inimii, prin folosirea ei putându-se vindeca (nu numai ameliora) chiar şi boli grave (cardiopatie, stenoză mitrală etc.). Este o poziţie utilă pentru astm, afecţiuni în zona umerilor, probleme afective, emoţionale, având şi efect antistres la bărbaţi, în general, şi la femeile născute în zodia Leului.



Fig. 4.2



Fig. 4.5



Fig. 4.3

F2 (fig. 4.7) constă în aplicarea palmelor pe corp cu degetele lipite atingându-se în zona plexului solar. Plexul solar se află exact sub stern. Această poziţie are efecte puternice pentru echilibrarea energetică a întregului organism, neexistând recomandări pentru o boală sau alta.
Dacă în această poziţie veţi simţi o reacţie puternică, înseamnă că aţi suferit o agresiune energetică din partea unui vampir energetic sau aţi fost victima unor acţiuni paranormale negative.
Un *vampir energetic* este orice persoană care are mare nevoie de energie ca urmare a unei suferinţe şi care, apropiindu-se de alţi oameni, îşi reface starea energetică pe seama energiei acestora. Este un fenomen natural şi ei nu trebuie blamaţi pentru o astfel de acţiune, dacă nu o fac cu intenţii rele la adresa furnizorului de energie.
F3 (fig. 4.8) constă în aplicarea palmelor pe corp în aşa fel încât muchia lor superioară să fie exact sub ultimele coaste. Această poziţie are efecte importante asupra stării energetice a tuturor organelor din regiunea abdominală: stomac, ficat, vezică biliară, splină, pancreas, rinichi, intestine etc.
F4 (fig. 4.9) constă în aplicarea mâinilor în zona pelviană. Mâinile sunt aşezate în formă de V pentru comoditate. Poziţia are efecte multiple, locale şi generale, fiind deosebit de utilă pentru tratarea problemelor ginecologice la femei şi a afecţiunilor prostatei la bărbaţi. În zona coccisului existând proiecţii energetice ale întregului organism, această poziţie are efecte importante şi asupra echilibrării energetice a organismului. Tot în această zonă sunt recepţionate energiile telurice de care organismul nostru are nevoie pentru a putea funcţiona normal, iar un deficit energetic în această zonă ne-ar face să pierdem contactul cu realitatea, să fim, cum se spune, „aerieni”.
Dacă avem probleme cu genunchii, gleznele sau tălpile, vom continua autotratamentul aplicând mâinile pe genunchi (fig. 4.10), glezne (fig. 4.11) sau tălpi (fig. 4.12), după care vom trece la poziţiile pentru partea din spate a corpului.
Bl (fig, 4.13) constă în aplicarea palmelor pe umeri, cu degetele lipite, împingând braţele cât mai jos posibil. Va fi destul de greu la început, dar, prin practică, vom constata că palmele ajung din ce în ce mai jos, efectul acestei poziţii fiind din ce în ce mai bun. Poziţia are o acţiune energetică importantă asupra părţii superioare a coloanei vertebrale şi, mai ales, a întregii zone cervicale.


Fig. 4.7


Fig. 4.8

Fig. 4


Fig. 4.10


Fig. 4.11

B2 (fig. 4.14) constă în aplicarea mâinilor pe spate, vârfurile degetelor atingându-se pe coloana vertebrală. Încercăm să le ridicăm cât mai mult posibil, astfel ca palmele să fie la nivelul coatelor, antebraţele având o poziţie orizontală.
Dacă, la început, aveţi probleme, nu vă faceţi griji, prin practică se vor rezolva şi veţi reuşi să realizaţi această poziţie în mod corect. Efectul este, în principal, asupra plămânilor, dar şi asupra spatelui, în general.
Poziţia are o variantă care este recomandabilă mai ales celor ce au dureri de spate în zona omoplaţilor, dar care poate fi făcută şi de cei care nu reuşesc prima variantă. Ea este compusă dintr-o succesiune de două poziţii, una constând din aplicarea unei mâini spre un umăr, în faţă (fig. 4.15), şi a celeilalte pe omoplatul opus (fig. 4.16). După 3 minute se schimbă mâinile, cea care a fost în spate vine în faţă şi invers, obţinându-se, astfel, a doua poziţie.
Fiecare va alege variantă care i se pare cea mai comodă, pe care o va putea schimba oricând cu cealaltă. Efectul va fi favorabil în orice situaţie, nu are importanţă ce variantă alegem. Principalul este să practicăm una dintre ele zilnic, pe parcursul întregului autotratament.
Se va remarca faptul că mâinile noastre radiază energie pe ambele feţe (palma şi dosul palmei), astfel încât pentru autotratament vom putea folosi oricare dintre acestea, după cum ni se pare mai comod.
B3 (fig. 4.17) constă în aplicarea palmelor pe zona rinichilor (sub coaste). În această poziţie mâinile nu se mai ating. Este o poziţie cu efect puternic asupra glandelor suprarenale şi rinichilor. Combate agitaţia, fiind o poziţie antistres. Poate duce la eliminarea rapidă (10-20 de minute) a unor calculi biliari sau renali de mici dimensiuni (până la mărimea unui bob de orez). Pentru dureri lombare este o poziţie foarte bună, dacă este executată culcat cu spatele în sus. Chiar dacă aşezarea în acest mod provoacă dureri, chiar dacă forţează articulaţiile, ea este totuşi foarte utilă. Prin repetarea tratamentului, durerile vor dispărea în scurt timp.
B4 (fig. 4.18) constă în aplicarea mâinilor în zona coccisului, aşezate în forma literei V Efectul este foarte puternic asupra întregului organism, fiind una dintre cele mai importante poziţii, cu indicaţii speciale pentru echilibru şi realism.
Dacă există afecţiuni ale genunchilor sau gleznelor se mai fac încă o dată poziţiile specifice, la încheierea autotratamentului. Practicarea zilnică a acestuia va duce la înlăturarea oricăror dureri în timp de maximum 2 săptămâni, urmând ca, prin continuarea practicii, afecţiunile să se vindece total, în timp.



Fig. 4.14



Fig. 4.16

Nu trebuie să aşteptăm minuni, trebuie un anumit efort pentru a face acest autotratament şi este nevoie să-i acordăm un anumit timp, dar totul va fi răsplătit printr-o sănătate foarte bună şi printr-o creştere a rezistenţei la factorii agresivi.
Efectul nu va fi numai fizic şi va fi uşor să observăm că suntem mai echilibraţi, lumea se poartă mai bine cu noi, toate lucrurile ne reuşesc, nu mai regretăm nimic pentru că în orice situaţie am acţionat cum trebuie, cum era mai bine etc.
Când toate acestea au fost realizate, nu trebuie să ne considerăm supraoameni, ci va trebui să ne gândim că şi alţi oameni suferă şi au nevoie de ajutor pentru a scăpa de suferinţă. Pentru moment, singura posibilitate va fi să le facem noi tratament. Ei nu-şi pot face autotratament pentru că nu au acordajele care să le permită acest lucru. Vor putea să le primească dacă vor dori, atunci când starea lor de sănătate se va fi ameliorat, în urma unui tratament. Atunci vor avea o deschidere mai mare şi o motivaţie mai bună.
Pentru a trata alte persoane trebuie să ştiţi câteva lucruri importante, în primul rând trebuie să faceţi o distincţie clară între un tratament sistematic în vederea vindecării unei boli cronice şi un tratament de urgenţă pentru scoaterea unui om din criză, urmând ca el să urmeze ulterior un alt tratament (alopat, energetic, chirurgical etc.).
Un tratament de urgenţă este mai uşor de făcut de către începători şi el nu trebuie refuzat niciodată dacă există condiţii (compatibilitate, receptivitate, organizare etc.). În cazul unui tratament de urgenţă, este posibil ca, la început, timp de 10-30 de secunde durerea să se amplifice (până la un nivel totuşi suportabil), după care să scadă. Durerea este un semnal de incompatibilitate în caz că nu scade sau este la un nivel insuportabil.
Tratament de urgenţă puteţi face oricând, dar un tratament sistematic nu veţi putea face decât după cel puţin 6 luni de practică a autotratamen-tului. Perioada de 6 luni este acceptabilă pentru un om relativ sănătos, normal din punct de vedere al aptitudinilor energetice şi care nu a mai practicat exerciţii energetice, meditaţie etc.
De la caz la caz, fiecare îşi va evalua potenţialul vindecător la care a ajuns şi va aprecia singur dacă este capabil sau nu să efectueze un tratament sistematic. Nu există posibilitatea de a „trişa”, pentru că totul se plăteşte cu suferinţă proprie. Vom vedea mai târziu care sunt efectele unui tratament prematur, adică în condiţiile în care nu suntem suficient pregătiţi să-l facem.
Pentru a face un tratament altei persoane va trebui să ţineţi seama de o serie de considerente, pe care va trebui să le apreciaţi corect dacă vreţi să aveţi rezultatele scontate. Prima problemă este *compatibilitatea.* Am arătat mai înainte un aspect al ei şi, în continuare, veţi vedea cum puteţi să vă daţi seama dacă sunteţi sau nu compatibil cu o altă persoană. Compatibilitatea este o noţiune relativă, deci ea trebuie totdeauna să se raporteze la ceva, în cazul nostru, la o altă persoană.
Pentru a face tratament altei persoane trebuie să aveţi o stare energetică bună, să vă simţiţi foarte bine, puternici şi echilibraţi, fermi, neinfluenţabili de factori externi. Trebuie să aveţi o deschidere totală faţă de oamenii care vă solicită tratament, să nu-i judecaţi pentru faptele lor, să nu apreciaţi dacă sunt buni sau răi, dacă merită să se vindece sau nu. Trebuie să considerăm că, dacă au ajuns la dumneavoastră, probabil merită să scape de suferinţele lor.
Dacă simţiţi că ceva nu este în regulă, înseamnă că nu este îndeplinită condiţia de compatibilitate. Se poate întâmpla că, în urma refuzului dumneavoastră, pacientul să insiste totuşi să primească tratament, ceea ce înseamnă că *el nu este compatibil cu dumneavoastră,* în timp ce dumneavoastră sunteţi compatibil cu el. Dacă dumneavoastră nu sesizaţi nimic, dar el remarcă o agravare a durerii sau o indispoziţie când vă apropiaţi de el, înseamnă că *dumneavoastră nu sunteţi compatibil cu el* şi nu trebuie să insistaţi să-i faceţi tratament.
Copiii şi animalele reacţionează foarte clar din punct de vedere al compatibilităţii. În caz de incompatibilitate nu pot fi făcuţi cu nici un chip să accepte tratamentul.
O altă problemă este *disponibilitatea.* Nu se poate face tratament cu forţa. Nici pacientul nu poate fi obligat să accepte un tratament, nici terapeutul nu poate fi forţat să trateze pe cineva. Practic, am întâlnit destule cazuri când o familie dorea să tratez pe cineva, cu toată opoziţia celui în cauză, această situaţie apărând, de obicei, în cazul unor boli psihice. Un pacient a fost adus la tratament cu poliţia. Era un tânăr arhitect, bolnav de schizofrenie, în plină criză, care refuza orice tratament. Era din provincie şi părinţii săi, care erau asistenţi medicali, au găsit o ambulanţă pentru a-l aduce la Bucureşti. El s-a opus, iar părinţii au apelat la sectoristul din zonă, care le era prieten, cerându-i să-l ia cu forţa pentru a-l aduce la tratament. Şi aşa a fost adus la mine, împotriva voinţei sale. A refuzat tratamentul, iar eu am refuzat să fie legat de scaun şi să-i fac tratament cu forţa. În această situaţie nu puteam să apreciez compatibilitatea şi nu puteam să acţionez corect.
Am întâlnit numeroase cazuri de bolnavi psihici agitaţi (chiar cu tendinţă spre violenţă), care, în momentul în care au simţit energia pe care le-o transmiteam, s-au liniştit, şi în scurt timp au acceptat sau chiar au dorit tratamentul energetic. De obicei, tratamentul se face la solicitarea pacientului. Chiar dacă aflu de suferinţa cuiva, nu îi fac tratament cu mijloacele gradului I dacă nu solicită acest lucru. Pot să acţionez de la distanţă, ca să îl ajut în mod dezinteresat, dar nu îi fac tratament sistematic.
O altă problemă importantă de care trebuie să se ţină seama este *receptivitatea.* Fiecare pacient care solicită tratament trebuie să vă spună ce suferinţe are şi ce doreşte să realizeze prin acest tratament. Reiki-ul nu este o metodă de diagnostic, nici nu-şi propune şi nici nu poate să facă acest lucru. Deoarece uneori am fost pus în situaţia să stabilesc anumite afecţiuni sau cauze ale unor suferinţe, am pus la punct o metodă de analiză energetică ce nu'are nimic comun cu Reiki-ul şi pe care am prezentat-o într-o altă carte a mea, intitulată *Radiestezia* (apărută tot la Editura Teora).
În momentul când aplicaţi palmele pe trupul pacientului, într-o poziţie oarecare, veţi avea în palme o anumită senzaţie, de o anumită intensitate. Nu va fi ceva nou pentru cei care au făcut cel puţin 6 luni autotratament. Practic, nu noi stabilim cantitatea de energie pe care o vom transfera pacientului, ci organismul lui trebuie să reacţioneze şi să ceară această energie. Noi îi deschidem calea şi îi creăm posibilitatea de a face acest lucru. Dacă nu reacţionează conform aşteptărilor dumneavoastră (bazate pe experienţă şi pe amploarea suferinţelor relatate de pacient), înseamnă că nu este suficient de receptiv, iar rezultatele ce le veţi obţine nu vor fi pe măsura aşteptărilor. Cel mai bine este să refuzaţi tratamentul în acest caz (lipsă de receptivitate).
Lucrurile sunt clare pentru pacienţii care au mai făcut tratamente energetice, indiferent de procedură (acupunctură, masaj virtual, bioterapie etc.), dar situaţia este ambiguă pentru cei care vin pentru prima dată la un tratament energetic. Organismul lor nu este obişnuit şi, poate, la început, nu este suficient de receptiv din cauza noutăţii. La unii copii, mai poate fi vorba şi de teama de un tratament nou, care le-ar putea provoca

neplăceri. Pentru a nu fi induşi în eroare, trebuie să fiţi siguri că pacientul este liniştit şi deschis, că nu este crispat sau încordat. Dacă observaţi totuşi urme de stres, puteţi să-l întrebaţi ceva sau să-i explicaţi anumite aspecte pentru a-l face să stea liniştit şi relaxat. Îi puteţi spune că totul este spre binele lui, organismul său va stabili câtă energie să-şi ia şi cum să o folosească, dumneavoastră doar îi permiteţi acest lucru, şi nu i se poate întâmpla nimic rău. Îi veţi spune că este compatibil, nu are o boală gravă şi va fi cum este mai bine pentru el. Înainte de a face un tratament trebuie să aflaţi şi dorinţele pacientului în privinţa efectelor, pentru a nu avea surprize.
Mi s-a întâmplat să fiu solicitat pentru un tratament de către un bărbat în vârstă de 55 ani, care mi-a spus: „Sunt foarte bolnav cu inima, dar asta nu mă deranjează, pentru că am nitroglicerina la mine şi o iau când am nevoie, dar am probleme sexuale pe care vreau să le rezolv. Am fost şi la sexolog, mi-a dat nişte prafuri, dar nu au avut efect. Vreau să fac tratament energetic pentru potenţă”. I-am explicat că mai uşor este să-i rezolv problemele cardiace decât potenţa, dar în această situaţie a preferat să renunţe.
Există şi pacienţi care sunt convinşi că nu se vor vindeca, dar doresc să încerce toate tratamentele. Ei încep, de obicei, relatarea lor astfel: „Am fost la toţi medicii, am făcut şi acupunctură, şi tratamente cu bioenergie, dar degeaba, şi m-am gândit să fac şi acest tratament... „Şi în gândul lor îşi spun, probabil: „Şi tu, prostule, crezi că o să mă faci bine?” Astfel de oameni trebuie refuzaţi, pentru că tratarea lor este o pierdere de timp. Ei se complac în starea lor, le place să se laude cu boala lor, să discute despre suferinţele lor, să impresioneze pe alţii şi să fie compătimiţi. Am întâlnit şi o situaţie când un pacient pensionat medical a întrerupt tratamentul, spunând: „Dacă mai continuu, mă vindec de tot. Trebuie să merg la comisie pentru prelungirea pensionării. Am nevoie de pensie pentru că nu îmi găsesc serviciu. Aşa că renunţ la tratament.” Când a revenit, după ce-şi rezolvase problema pensiei, am considerat că este mai bine să-l refuz.
Locul unde se face tratamentul este şi el important. Trebuie să fie o încăpere curată şi aerisită, în care terapeutul să poată lucra în condiţii de linişte, fără perturbaţii exterioare. Pacientul trebuie să stea comod şi să nu fie deranjat de haine sau încălţăminte strâmte. El nu va fi niciodată pus să se dezbrace, oricât de cald ar fi. Energia trece prin orice îmbrăcăminte. Am făcut tratamente prin haine de piele sau de blană, prin căciuli sau peruci şi efectul nu a depins niciodată de acestea.
Pacientul va sta pe un scaun, întins pe un pat sau în picioare, în funcţie de modul cum dorim să facem tratamentul. Trebuie ca poziţia să fie comodă şi pentru el, şi pentru noi. El nu se va concentra, va sta liniştit şi veţi putea discuta cu el în timpul tratamentului. Chiar recomand acest lucru pentru că, astfel, pacientul devine mai relaxat.
Sunt şi unii oameni care se tem că, discutând cu ei, terapeutul nu mai este atent la tratament şi s-ar putea că efectul să se diminueze. În astfel de cazuri, nu veţi discuta decât strictul necesar.
Pentru tratarea unei alte persoane poziţiile vor fi oarecum diferite de cele care au fost folosite la autotratament. Există în practica Reiki mai multe variante de tratament, fiecare cu adepţii şi adversarii ei. Pe continentul american Reiki-ul se practică aşezând pacientul numai în poziţia culcat, pe o masă de tratament creată în diferite variante şi comercializată la preţuri între 300$ şi 700$ de către diferite asociaţii de Reiki. Dar este greu de presupus că, atunci când cutreiera Japonia răspândind Reiki-ul, Mikao Uşui căra o masă de tratament după el.
Cel mai probabil, el se adapta fiecărei situaţii în parte, tratând oamenii în funcţie de particularităţile şi de condiţiile existente în fiecare caz. Aşa vom proceda şi noi şi vom face tratamentul Reiki cu pacientul stând pe scaun, în picioare sau întins pe un pat ori o canapea. Poziţia, cu rare excepţii, nu are importanţă. Singurul lucru care contează cu adevărat este că atât pacientul, cât şi terapeutul să stea cât mai comod în timpul tratamentului.
Dacă pacientul este grav bolnav, la pat, evident nu va fi pus să stea pe scaun sau în picioare. El va fi tratat în patul său. Energia poate fi transmisă şi prin plapumă, aşa că nu trebuie nici măcar să-l dezvelim pentru a-l trata.
Pentru tratament se va alege o serie mai mare sau mai mică de poziţii, în funcţie de boală sau bolile de care suferă pacientul, şi care se vor face în următoarea ordine: se începe cu poziţiile pentru cap, apoi se continuă cu cele pentru partea din faţă a corpului şi, apoi, pentru partea din spate, de sus în jos.
Poziţiile fundamentale sunt asemănătoare cu cele de la autotratar. Ent, dar există şi poziţii specifice, simple sau combinate, care nu pot fi exe< utate la autotratament.
Efectul poziţiilor fundamentale este acelaşi ca la autotratament. În cadrul unei serii de poziţii de tratament se va începe totdeauna cu una în care vom putea stabili compatibilitatea şi receptivitatea pacientului. Pentru aceasta eu recomand poziţia H2, eventual poziţia combinată H1&H4, dacă semnalele primite nu sunt suficient de clare sau dacă preferăm această poziţie. În cursul tratamentului altei persoane se va evita întotdeauna atingerea pielii pacientului, în primul rând din motive de protecţie reciprocă, dar şi pentru că atingând zona feţei sau gâtului putem provoca senzaţii neplăcute. Puteţi opta fie pentru ţinerea mâinilor la mică distanţă (până la 5 cm) de pacient, fie pentru folosirea unei bucăţi de pânză sau a unui şerveţel de hârtie. Dacă se foloseşte o bucată de pânză (batic, eşarfă, fular, batistă etc.) ea va aparţine pacientului, pentru ca acesta să nu aibă suspiciuni în ce priveşte gradul ei de curăţenie. Dar cel mai recomandabil ar fi să folosiţi şerveţele de hârtie de unică întrebuinţare, care vor fi scoase din cutie în faţa pacientului şi vor fi aruncate imediat după utilizare. Sunt foarte utile şi în cazul în care se face tratament prin încălţăminte sau în zona gleznelor, când palmele se vor aplica peste un şerveţel aplicat pe zona respectivă.
Când se tratează o fractură fixată în aparat gipsat, mâinile se pot aplica peste gips, iar atunci când se tratează o rană, trebuie întotdeauna ca ea să fie acoperită cu un material absorbant (pansament), pentru că în cursul tratamentului va supura intens.
Pentru protecţia dumneavoastră proprie, veţi putea aplica şerveţele de hârtie oricând vi se pare că zona unde ar trebui să aplicaţi palmele nu este suficient de curată.
Poziţiile fundamentale pentru tratament sunt, la fel ca şi la autotrata-ment, în număr de cinci pentru cap (HI... H5), patru pentru partea din faţă a corpului (FI... F4) şi alte patru pentru partea din spate (Bl... B4).
Pentru toate aceste poziţii mâinile vor fi aşezate corespunzător poziţiei pacientului.
Poziţiile combinate cele mai importante sunt:
– H1&H4 *(fig.* 4.19), în care o palmă se aşează în zona frunţii, iar cealaltă în zona occipitală. Este o poziţie tipică pentru stările de ameţeală sau pentru orice fel de urgenţă (stare de şoc, leşin etc.). Are, în plus, efecte importante asupra ochilor şi asupra coloanei cervicale. Durerile de cap ocazionale dispar după 2-3 minute de

aplicare a palmelor în această combinaţie de poziţii, spre surprinderea şi bucuria pacientului. Efectul este spectaculos.
Este o poziţie pe care eu o practic de 6 ani şi o predau la cursuri de 2 ani, iar practicanţii de Reiki americani abia anul acesta au anunţat descoperirea ei. Ei o folosesc şi pentru auto-tratament, dar eu o recomand numai pentru tratamentul altei persoane.
Pentru autotratament, succesiunea celor 13 poziţii fundamentale este suficientă pentru a rezolva şi a preveni orice afecţiune, nemaifiind nevoie de poziţii combinate.



– F1&F3, poziţie în care o palmă se aplică la 2 cm de baza gâtului, iar cealaltă în zona plexului solar. Se foloseşte numai când pacientul stă culcat, cumulând efectele poziţiilor FI şi F3, pentru a câştiga timp.
– F1&B1, poziţie în care palmele sunt aplicate una pe spate şi una în faţă, la 2 cm de baza gâtului. Este o poziţie deosebit de udlă pentru partea superioară a plămânilor, pentru tratamentul astmului, alergiilor sau pentru tratamentul simultan al părţii toracice superioare a coloanei vertebrale şi al unor probleme emoţionale. Pentru această poziţie pacientul va sta pe scaun sau în picioare.
– F3&B3 (fig. 4.20), în care o palmă este aplicată pe coloana vertebrală în zona lombară, iar cealaltă în faţă sub coaste. Are influenţe puternice asupra plămânilor în partea inferioară şi asupra tuturor organelor aflate în cavitatea abdominală. Această poziţie se va executa numai în picioare. Are efect şi asupra durerilor lombare, dar este recomandabil ca acestea să fie tratate cu poziţia B3, pacientul fiind culcat.
– B1&B3 (fig. 4.21), poziţie în care palmele se aplică una în zona cervicală, iar cealaltă în zona lombară. Se aplică pentru energizarea coloanei vertebrale când există probleme şi în regiunea lombară. Altfel, se foloseşte B1&B4.
– B1&B4, poziţie în care palmele se aplică pe coloana vertebrală, una în zona cervicală, iar cealaltă în zona coccisului. Produce ener-gizarea coloanei vertebrale şi are efecte importante în ce priveşte starea generală a organismului. Este deosebit de utilă pentru tratamentul oamenilor în vârstă, determinând creşterea mobilităţii. Poziţia se face în picioare, pe un scaun fără spătar, sau culcat cu faţa în jos. Durerile de spate dispar cu această poziţie de tratament.
– F4&B3 este o poziţie utilă în afecţiunile urologice, energizând atât rinichii, cât şi vezica urinară. Este utilă şi în enurezis dacă este asociată cu poziţia H2 (care este determinantă în majoritatea cazurilor).
Pentru executarea acestor poziţii combinate nu are importanţă care mână este sus şi care jos, sau care este în spate şi care în faţă. În Reiki amândouă mâinile au aceeaşi valoare energetică (amândouă sunt acordate la fel). Dar, din punct de vedere filosofic, nu există două lucruri identice, deci nici mâinile noastre nu sunt absolut identice. De aceea voi spune că diferenţa dintre mâinile noastre este nesemnificativă pentru tratamentul Reiki. Energia este oricum primită de corpul pacientului, care o foloseşte cum „ştie” el, unde are nevoie, nu neapărat unde am pus noi mâinile.

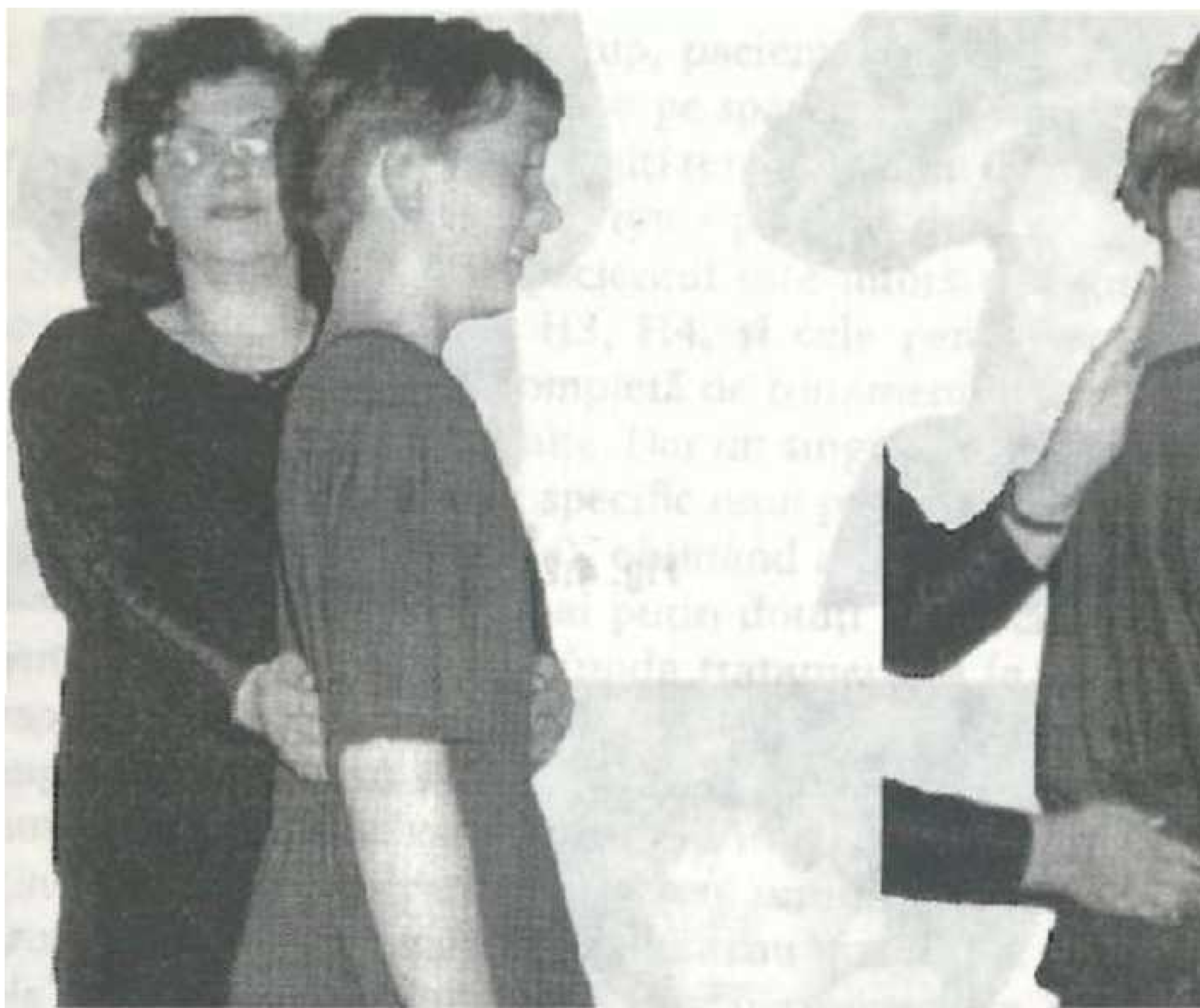


Fig. 4.20 **Fig. 4.2**

Noi favorizăm, prin diferite poziţii de aplicare a mâinilor, folosirea energiei într-o anumită parte a corpului, dar organismul pacientului este, de fapt, factorul determinant.
În figurile 4.22-4.26 sunt ilustrate, în ordine, poziţiile de tratament H2, H3, H5, FI şi B2. Pentru celelalte poziţii de tratament diferenţele faţă de ilustraţiile poziţiilor de autotratament sunt prea nesemnificative pentru a fi arătate separat.
Se poate face şi tratament în grup, prin aceasta înţelegându-se că un număr oarecare de terapeuţi (de obicei între 2 şi 5) tratează un singur pacient. Aceasta e o practică scolastică tradiţională, dar, în afara unor centre de tratament şi de instruire în Reiki, terapeuţii lucrează, de obicei, individual. În cazul tratamentului în grup problemele de compatibilitate, disponibilitate şi reactivitate se multiplică, dar adepţii acestei metode afirmă că şi efectul este în progresie geometrică în cazul unui număr mai mare de terapeuţi. Practic, am întâlnit terapeuţi care, lucrând individual, aveau rezultate mai bune în tratarea unor afecţiuni, decât grupuri întregi de alţi terapeuţi.

Fig. 4.22 |j 1



a-

Fig. 4
Bfc ' „* \fl .24 r
Fig. 4.25 Fig.- UI

Pentru tratamentul în grup, pacientul este aşezat pe o masă de tratament, mai întâi în poziţia culcat pe spate, şi un terapeut aplică poziţiile pentru cap (HI şi H5), în timp ce alţi terapeuţi stau de o parte şi de alta a mesei punând mâinile pe pacient în toate poziţiile descrise pentru partea din faţă a corpului (F1-F4). Apoi pacientul este întors cu faţa în jos şi i se aplică poziţiile pentru cap, H2, H3, H4, şi cele pentru spate, Bl, B2, B3, B4. Avantajul ar fi că o serie completă de tratament poate fi făcută în numai 15 minute în loc de 65 de minute. Dar un singur terapeut de valoare poate face în 15 minute un tratament specific unui pacient (nu este necesar să execute decât poziţiile cele mai utile), obţinând rezultate mai bune.

De obicei, terapeuţii mai puţin dotaţi se asociază pentru a face tratamente în grup. A nu se confunda tratamentele *în grup* cu tratamentele *de grup.* Tratamentele de grup, în care sunt trataţi mai mulţi pacienţi în acelaşi timp (de către unul sau mai mulţi terapeuţi), nu se practică în Reiki din cauza anumitor dezavantaje pe care Reiki-ul nu le admite. Când un pacient primeşte energie universală în cursul unui tratament, el radiază puternic în jurul său o energie uzată (mai mult sau mai puţin, în funcţie de suferinţele sale). Aceasta poate fi malefică altor persoane care, fiind în apropiere, o pot capta. De aceea, numărul persoanelor prezente într-o

încăpere unde se face tratament trebuie redus la minimum. În cazul tratamentului de grup, energiile uzate radiate de toţi pacienţii bolnavi trec de la unul la altul, putându-le provoca suferinţe noi celor mai sensibili dintre ei.
În practica americană, un tratament Reiki complet începe cu poziţia F2, după care se execută F3 şi F4, dacă este cazul, urmează poziţiile pentru genunchi, glezne, tălpi, apoi pacientul este aşezat cu faţa în jos şi i se fac poziţiile B1-B4, continuând, dacă este cazul, cu repetarea poziţiilor pentru genunchi, glezne, tălpi, apoi este întors cu faţa în sus şi i se fac poziţiile pentru cap H1-H5, încheind tratamentul cu poziţia FI.
Tratamentul durează mult, iar efectele nu sunt semnificativ mai bune faţă de varianta de tratament pe care o recomand eu.
Uneori, începătorii constată că nu obţin aceleaşi rezultate că maeştrii şi se întreabă unde au greşit, de ce mâinile lor nu se încălzesc la fel de puternic sau de ce pacientul lor nu simte nimic. Cea mai frecventă greşeală a începătorilor este însăşi teama de a nu greşi. Ei pierd din vedere că tratamentul Reiki este un tratament energetic ce foloseşte o energie pură de înalte vibraţii, ce acţionează spre binele celui ce o primeşte. Scopul este să-i permitem pacientului să se vindece folosind această energie. De noi depinde doar să dorim să-l ajutăm, fiind convinşi că va fi cum este mai bine pentru el. Deci nu vom obţine un anume rezultat, ci acel rezultat care reflectă *cum este mai bine pentru el* Nu putem greşi, pentru că Reiki nu poate face rău. Nimeni nu a suferit fracturi prin tratament Reiki, şi nici arsuri dacă palmele terapeutului s-au încălzit prea tare.
Energia Reiki este ghidată, în cursul şedinţei de tratament, de informaţiile cuprinse în planul spiritual al pacientului. Chiar dacă mintea noastră nu poate pătrunde acolo, informaţiile respective există şi determină acţiunea vindecătoare a energiei universale, pentru binele pacientului - în sens superior - chiar şi atunci când el nu este conştient de acesta.
Teama de greşeală a terapeutului poate acţiona ca un filtru care limitează spectrul energetic al energiei transmise în scop terapeutic, ceea ce va face să scadă efectul ei.
Pentru ca energia să fie transmisă integral, trebuie ca terapeutul să fie liniştit, bine dispus, conştient şi încrezător în acţiunea sa. În cursul oricărei activităţi, dacă omul nu are încredere în ceea ce face, nici rezultatul nu va fi cel dorit. Sau, cum spunea Murphy, dacă există o singură posibilitate ca un experiment să meargă prost, atunci chiar aşa se va întâmpla.
În timpul tratamentului Reiki trebuie să fim conştienţi că lucrurile vor decurge natural spre binele pacientului şi se va întâmpla ceea ce trebuie să se întâmple, indiferent de voinţa noastră sau a altcuiva, conform unor „legi” naturale, spirituale, independente de voinţa umană.
Fără îndoială că de binefacerile energiei universale pot şi trebuie să beneficieze nu numai oamenii, ci şi plantele şi animalele care trăiesc împreună cu noi pe acest pământ. Şi ele au, uneori, probleme de sănătate, care pot fi rezolvate printr-un tratament energetic. Energia universală acţionează la nivel celular. Cu ani în urmă, am efectuat, împreună cu un asistent universitar un experiment pe parcursul căruia am transmis energie unor celule de plante aflate sub microscop, căutând să observăm efectul acestei energii. Efectul a fost clar evidenţiat, întregul experiment fiind prezentat apoi în cadrul unor simpozioane de specialitate, fiind bine apreciat de specialişti.
Tratamentul pentru animale se va face aplicând mâinile pe corpul lor, în poziţii corespunzătoare, descrise în continuare.
În cazul oricărui animal, se aleg poziţiile ce corespund problemelor de sănătate pe care dorim să le abordăm. Se poate face un tratament de ener-gizare generală punând o mână pe cap, iar cealaltă în zona pieptului, aşa cum se vede în fig. 4.27. Un tratament efectuat în zona gâtului este ilustrat în fig. 4.28. Se poate face o energizare a întregii coloane vertebrale, după cum arată fig. 4.29. În cazul unei afecţiuni abdominale, poziţia mâinilor este cea ilustrată în fig. 4.30.



Fig. 4.27



Fig. 4.29

Pentru o pisică, energizarea coloanei se face că în fig. 4.31; tratamentul problemelor abdominale se realizează prin aplicarea mâinilor după cum se vede în fig. 4.32. Tratamentul antistres, în care o mână se ţine pe cap, iar cealaltă în zona gâtului, este ilustrat în fig. 4.33. Se va observa reacţia animalului la tratament, care va fi foarte clară. Dacă animalul stă liniştit, în mod sigur îi este necesar, dar îl va accepta numai atât timp cât are nevoie. Când va începe să se agite este semn că a primit suficientă energie şi trebuie să încheiem tratamentul. Altfel, dacă vom insista, ar putea deveni chiar agresiv.
Un animal care este neliniştit şi agitat atunci când punem mâinile pe el ne arată prin această comportare că refuză tratamentul pe care i-l oferim, neavând nevoie de el sau, poate, pentru că suntem incompatibili cu el.

Unui


Fig. 4.31

Animal bolnav putem să încercăm să-i facem tratament în zile diferite; dacă o dată l-a refuzat, nu înseamnă că-l va refuza mereu. Dacă refuză sistematic, este cazul să renunţăm.

Menţinerea mâinilor pentru tratamentul unui animal se va face atât timp cât el acceptă acest lucru. Aşa cum am arătat anterior, el reacţionează foarte ferm, refuzând tratamentul mai mult timp decât este necesar. Dacă, uneori, oamenii solicită un tratament prea îndelungat, în cazul animalelor lucrurile stau altfel, simţurile lor indicându-le durata optimă a tratamentului.

Pentru o plantă aflată în ghiveci, tratamentul îl vom face în zona rădăcinilor, aplicând palmele de o parte şi de alta a ghiveciului, timp de 20 de minute. Este incomod, dar acestea sunt posibilităţile gradului I Reiki.

Reiki-ul are şi mijloace mai comode, care vor fi prezentate mai târziu, când vom ajunge la gradul II. Energia universală poate fi transmisă şi unor lucruri considerate nevii. Puteţi face un experiment care să vă demonstreze acest lucru şi care este deosebit de simplu, la îndemâna oricui şi foarte convingător.

Turnaţi într-un pahar vin dintr-o sticlă şi ţineţi apoi paharul între palme timp de 20 de minute. După aceea daţi cuiva să guste din vinul aflat în pahar (energizat) şi din vinul rămas în sticlă, rugându-l să vă spună părerea: care este mai bun? Există vreo diferenţă între cele două vinuri? Diferenţa va fi clară, unul va fi mai bun ca altul. Dacă vinul este de calitate (natural şi bine făcut) va fi mai bun vinul energizat, în caz contrar vinul energizat va fi mai rău. Specialiştii oenologi afirmă că vinul este viu, are o anumită viaţă şi că există boli ale vinului. Trebuie să menţionez că bolile vinului nu pot fi tratate energetic prin Reiki. Reiki-ul poate pune în valoare calităţile unui vin bun şi poate evidenţia lipsa de calitate a unui vin prost.

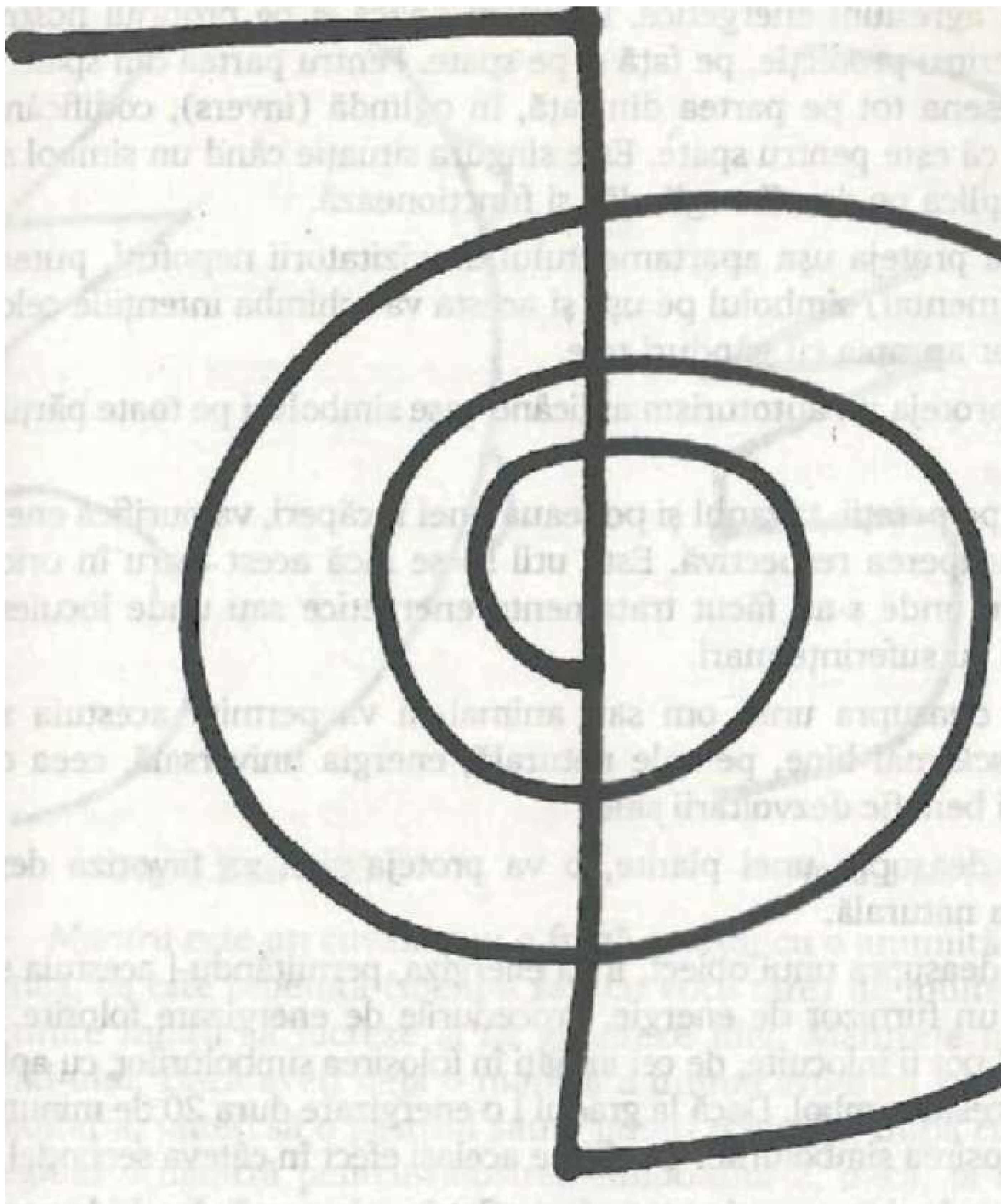
Prin Reiki se pot energiza diferite obiecte. Am arătat anterior că fiecare om radiază în jurul său o energie, mai mult sau mai puţin uzată, care creează în jurul său un câmp energetic, mai dens în imediata apropiere a corpului. Acest câmp energetic impregnează toate materialele care se află în vecinătatea corpului respectiv cu o energie conţinând o mulţime de informaţii privind starea persoanei emiţătoare. Dar acum nu ne interesează

informaţiile în cauză, ci calitatea câmpului energetic.
Toate obiectele au înmagazinate în ele o anumită cantitate de energie de tip uman (radiată de o persoană, după ce a fost prelucrată prin chakrele sale), provenită de la cei care le-au produs (dacă este vorba de obiecte prelucrate) sau de la cei care s-au apropiat de ele. Chiar şi obiectele aflate în locuri izolate, necălcate de picior de om, sunt inundate de energiile radiate de oameni, care, teoretic şi practic, ajung la infinit (din fizica elementară ştim, de exemplu, că orice electron radiază în jurul său un câmp electric ce ajunge la infinit; e adevărat însă că intensitatea acestui câmp scade cu pătratul distanţei). Toate obiectele din jurul nostru sunt impregnate cu propria noastră energie.
Obiectele ce au aparţinut unor oameni care au suferit mult sunt impregnate de suferinţa acestora, pe care o pot transmite altor oameni mai sensibili. Nu vreau să mai aduc în discuţie obiectele asupra cărora s-au făcut anumite practici energetice malefice (descântece, vrăji etc.) care sunt încărcate intenţionat cu o energie informată în scopuri negative.
De asemenea, anumite obiecte prelucrate înmagazinează în cursul procesului tehnologic de prelucrare anumite tensiuni interne, ce devin apoi surse de radiaţii nocive pentru oameni. Există şi operaţiuni tehnologice prin care tensiunile sunt anihilate, dar uneori acestea sunt trecute cu vederea şi, în consecinţă, obiectul respectiv devine o sursă de radiaţii nocive pentru om.
Toate aceste efecte energetice malefice pot fi înlăturate prin ener-gizarea obiectului respectiv. Mai mult chiar, energizarea poate face ca obiectul să devină un releu pentru a radia energie universală preluată direct de la sursă.
Multe tratamente naturiste folosesc diferite plante medicinale, atât di J tre cele cultivate, cât mai ales din flora spontană. În vremurile noastre aces] tea nu mai sunt culese direct din natură, ci sunt cumpărate de la firmei specializate şi nu se poate cunoaşte atitudinea faţă de ele a celui care leJ cules, atitudine care contează foarte mult.
Dacă cel care a recoltat plantele a fost obosit, stresat, nervos sau boia nav, afecţiunile lui s-au transmis plantei culese, care le va transmite mJ departe, pe cale energetică, celui ce le foloseşte. De aceea, dacă dorim şi folosim plante medicinale, este mult mai bine să le culegem singuri, dec® să le cumpărăm.
Printr-o energizare cu energia Reiki plantele respective vor fi purificată de toată încărcătura malefică. La fel vom proceda cu legumele sau fruct™ cumpărate din piaţă pentru a fi siguri că nu sunt impregnate cu energiill malefice ale cuiva. Dar pentru aceasta este mai potrivită tehnica de gradul fll
Prin tehnica Reiki de gradul I pot fi energizate numai obiecte de midi dimensiuni, care pot fi ţinute în mână. Se cuprinde cu palmele obiectul; respectiv şi se ţine aşa timp de 20 minute, conştienţi de faptul că îl încărcăm[1]! Cu o energie universală care va dispersa energia cu care a fost încărcat antei rior obiectul.
Reamintesc faptul că Reiki-ul se bazează pe iniţiere şi numai persoanele iniţiate pot face aceste energizări, dar trebuie să arăt că simpla iniţiere îa Reiki a unei persoane, chiar dacă îi deschide acesteia accesul la sursa de energie universală, nu îi conferă abilitatea de a face orice tratament sau de a energiza orice obiect. Pentru a putea realiza performanţe, toate acestei abilităţi se dezvoltă prin practică îndelungată şi insistentă.
Se poate întâmpla că, încercând să energizăm un obiect, să avem senzaţii neplăcute, acest lucru datorându-se faptului că practica **noastni** nu este suficientă pentru ceea ce dorim să realizăm.
Cel mai greu de energizat sunt obiectele care conţin tensiuni intern datorate prelucrării, unde efectul energizării este temporar. În accnsţ situaţie eliminarea tensiunilor interne se face printr-o tehnologie specia sau, în mod natural, prin trecerea timpului (tensiunile interne scad, u» eo A simultan cu apariţia unor deformări dimensionale, vizibile sau nu). Reiki'jH are şi posibilitatea energizării obiectelor de mari dimensiuni, prin tehnica gradul II, care va fi explicată la timpul potrivit.
Se poate acţiona şi asupra unor obiecte inerte din punct **de vedere** en getic, care au câmpuri energetice nesemnificative, nu au fost **supuse** n unei proceduri energetice, dar cărora dorim să le conferim calităţi noi.
IgADULiAL-HLg (jăruim cuiva un cadou, dorim, probabil, ca el să facă plăcere, să A E i e primit, apreciat şi pus în valoare. Energizându-l, vom reuşi acest persoană care-l va primi va simţi o atracţie către el, îl va aşeza la pentru că se va simţi bine privindu-l sau folosindu-l. La fel se poate M a şi dacă dorim să vindem un obiect. Energizând obiectul respectiv, A «tatrage atenţia oamenilor şi le va apărea acestora aşa cum este în reali-Oamenii îl vor simţi şi-l vor aprecia şi, dacă au nevoie de el, îl vor A E t f r a . (Nimeni nu va fi păcălit, avantajul va fi reciproc.)
PFiecare practicant Reiki va putea folosi aceste cunoştinţe pentru a face A^Boamenilor, pentru a-i ajuta să trăiască mai confortabil şi să se simtă mai A P I n această viaţă.

5. GRADUL II REIKI

Iar ceea ce pluteşte în apariţia şovăitoare Să prinzi în *gânduri tainice.*
– **Goethe -** Ajungând aici, vom observa că, dacă până acum Reiki-ul s-a ocupat cu precădere de rezolvarea problemelor de sănătate ale oamenilor, de acum înainte el se va extinde, cuprinzând şi sfera socială. Dacă până acum puteam folosi după cum doream tehnica de gradul I, fără a avea vreo obligaţie, de acum încolo încep şi obligaţiile.
Vom învăţa să transmitem energia Reiki mental, în timp scurt şi fără efort, dar vom avea obligaţia să o facem în orice situaţie, de obicei în folosul altora. Energia va fi transmisă întotdeauna spre binele celui ce o primeşte. Va fi transmisă, ca şi până acum, o energie pură, neinformată.
Transmiterea energiei la distanţă în scop terapeutic a fost folosită din timpuri străvechi în diferite locuri pe glob, dintre care amintesc Grecia şi Egiptul. În Grecia, la Epidaur - un edificiu închinat lui Esculap - se păstrează statuete de marmură, având inscripţionate numele persoanelor pe care le reprezintă, statuete pe care arheologii le consideră cadouri aduse de pacienţi, drept recunoştinţă, doctorilor care i-au tratat. Mie mi se pare puţin probabilă această explicaţie. Dacă vreau să-i fiu recunoscător unui medic nu-i dau o statuie reprezentându-mă pe mine. Mult mai plauzibil ar fi ca aceste statuete să fi fost aduse doctorului pentru ca acesta să aibă o reprezentare a pacientului când îi transmite energie la distanţă, pentru că, să nu uităm, atunci nu existau fotografii. Acelaşi tip de statui, de astă dată din bronz, au fost găsite şi la Sakkara, în Egipt, într-un sanctuar închinat lui Imhotep.
Începând cu gradul II vom porni să descoperim secretele Reiki-ului, unul câte unul, şi, de aceea, responsabilitatea noastră va creşte. Transmiterea mentală a energiei se bazează pe folosirea simbolurilor. Simbolurile au fost mult timp ţinute secrete pentru a fi protejate şi au fost transmise de la maestru la discipol

numai oral. În timpul cursurilor se foloseau foi de hârtie pentru a fi exersate simbolurile, hârtii care erau arse la sfârşitul cursului, în cadrul unui ritual. S-a constatat odată cu trecerea timpului că unele dintre simbolurile mai complicate au fost transmise greşit şi, acum, se apreciază că este mai bine ca ele să existe scrise pe hârtie, pentru a fi consultate, decât să fie transmise greşit. În America, simbolurile apar în multe cărţi de Reiki şi nu văd de ce ar mai fi ţinute secrete în România.
Trebuie să precizez că şi în situaţia când ele sunt vizibile pentru toţi, fiind tipărite într-o carte, nu înseamnă că sunt accesibile oricui. Ele sunt protejate şi nu funcţionează decât dacă sunt activate prin acordaje specifice.
Dar ce sunt simbolurile? Ei bine, simbolurile sunt nişte semne grafice care, uneori, sunt investite cu o putere magică. Simbolurile au o acţiune precisă şi puternică ce trebuie cunoscută, ca şi modul lor de folosire.
Simbolurile au un nume şi o semnificaţie precisă, cât şi o anume aplicabilitate. Cei care le cunosc au obligaţia de a le folosi cât mai des în beneficiul celorlalţi şi de a le discuta cât mai puţin cu cei neiniţiaţi.
Simbolurile nu sunt caracteristice numai Reiki-ului. Ele sunt prezente în aproape toate disciplinele spirituale, dar şi în astrologie, matematică, chimie, fizică etc. Le întâlnim pretutindeni, cu unele ne-am obişnuit atât de mult încât nu le mai dăm atenţie, indiferent că le cunoaştem sensul său nu. De exemplu, simbolurile următoare:
* V A I a ® © a # * u* T b” H S
Pe unele le cunoaşteţi foarte bine, pe altele mai puţin, despre unele ştiţi foarte multe lucruri, altele vă sunt, poate, necunoscute. Există mii de simboluri (poate mai multe) şi e puţin probabil să le cunoască cineva pe toate.
Oamenii folosesc simbolurile de foarte mult timp. Literele sunt simboluri, hieroglifele-sunt simboluri, semnele de circulaţie sunt simboluri. Unele simboluri sunt magice, având o puternică acţiune energetică asupra celor cărora le sunt adresate. Pentru a folosi simbolurile magice nu este suficientă cunoaşterea lor, ci mai trebuie făcută şi o iniţiere de către un specialist în domeniul respectiv.
Francmasonii au simbolurile lor, cabaliştii au simbolurile lor, matematicienii au simbolurile lor, muzicienii au simbolurile lor şi cei care practică Reiki au, şi ei, simbolurile lor. Numărul simbolurilor Reiki este destul de controversat. Specialiştii afirmă că în mănăstirile tibetane se păstrează scrieri străvechi ce conţin 800 de simboluri. Dar nu putem şti câte dintre ele sunt simboluri Reiki.
Gradul II Reiki presupune învăţarea şi folosirea a trei simboluri specifice. Ele sunt simboluri Reiki, şi orice asemănare cu alte simboluri nu va fi discutată. O cât de mică diferenţă între unul dintre simbolurile Reiki şi un alt semn grafic le va face să fie distincte, inconfundabile. Specificitatea simbolurilor Reiki constă în faptul că nu se poate face rău nimănui folosin-du-Ie. Dacă un simbol Reiki nu este făcut corect, sau este făcut invers, el nu va funcţiona, nu va avea nici un efect. De asemenea, fiind simboluri magice, folosirea lor este activată prin iniţiere, şi orice folosire a simbolurilor fără iniţiere le face inoperante.
Simbolul 1 - *Cho Ku Rei* (pronunţat „şo cu rei”) - este reprezentat grafic în fig. 5.1. Cu el se deschide accesul instantaneu la energia universală, la un nivel înalt, corespunzător gradului II. Are semnificaţia: *pune puterea aici!.*
Este un simbol amplificator de energie. Nu sunt restricţii în utilizarea lui. Poate fi asociat foarte bine cu alte simboluri. Este foarte simplu şi poate fi vizualizat integral în culoarea purpuriu spre violet. Este şi un simbol de protecţie. Cu el putem proteja persoane, încăperi, obiecte, plante, animale etc. Condiţia este să fie aplicat corect.
Cho Ku Rei este constituit dintr-o linie orizontală continuată în partea dreaptă cu o linie verticală ce se termină cu o spirală cu exact trei spire înfăşurate spre stânga. Sensul de înfăşurare nu este întâmplător. Galaxia noastră are sensul de înfăşurare spre stânga, ADN-ul existent în celulele umane este înfăşurat spre stânga, concentrarea energiei în acupunctură se face rotind acele spre stânga etc.
Acest simbol se foloseşte asociind imaginea cu denumirea lui, astfel:
Când se desenează linia orizontală se pronunţă (cu glas tare sau mental) *Cho Ku Rei,* apoi se continuă cu linia verticală şi se mai pronunţă o dată *Cho Ku Rei* şi, apoi, desenând prima spiră spre stânga se pronunţă *Cho,* desenând a doua spiră se pronunţă *Ku* şi se încheie desenând a treia spiră în timp ce pronunţăm *Rei.* Î*n* acest mod, în timp ce se trasează Cho Ku Rei o dată, i se pronunţă numele de trei ori. De ce de trei ori? O dată pentru fixarea lui în mintea mea, a doua oară pentru fixarea lui în mintea destinatarului şi a treia oară pentru activarea lui. În cazul când simbolul este



Fia- 5.1 Cho Ku Rei vizualizat integral, i se pronunţă numele de trei ori la rând pentru a-l face să lucreze. Este cel mai folosit simbol Reiki.

Voi da în continuare câteva dintre utilizările acestui simbol:

1. Aplicat deasupra palmelor terapeutului face să crească puterea vindecătoare a mâinilor lui, sporind astfel eficienţa tratamentului.
2. Aplicat deasupra unei leziuni, grăbeşte vindecarea ei prin activarea energetică a zonei respective, indiferent de tratamentul aplicat.

3. Aplicat pe corpul unei persoane sănătoase, o protejează împotriva oricărei agresiuni energetice. Îl putem aplica şi pe propriul nostru corp, pentru protecţie, pe faţă şi pe spate. Pentru partea din spate îl vom desena tot pe partea din faţă, în oglindă (invers), codificând mental că este pentru spate. Este singura situaţie când un simbol se poate aplica pe dos (în oglindă) şi funcţionează.
4. Pentru a proteja uşa apartamentului de vizitatorii nepoftiţi, putem aplica (mental) simbolul pe uşă şi acesta va schimba intenţiile celor ce se vor apropia cu gânduri rele.
5. Putem proteja un autoturism aplicând şase simboluri pe toate părţile sale.
6. Aplicat pe pereţii, tavanul şi podeaua unei încăperi, va purifica energetic încăperea respectivă. Este util să se facă acest lucru în orice încăpere unde s-au făcut tratamente energetice sau unde locuiesc oameni cu suferinţe mari.
7. Aplicat deasupra unui om sau animal, îi va permite acestuia să primească mai bine, pe cale naturală, energia universală, ceea ce poate fi benefic dezvoltării sale.
8. Aplicat deasupra unei plante, o va proteja şi îi va favoriza dezvoltarea naturală.
9. Aplicat deasupra unui obiect, îl va energiza, permiţându-i acestuia să devină un furnizor de energie. Procedurile de energizare folosite la gradul I pot fi înlocuite, de cei iniţiaţi în folosirea simbolurilor, cu aplicarea acestui simbol. Dacă la gradul I o energizare dura 20 de minute, prin folosirea simbolurilor se obţine acelaşi efect în câteva secunde!
10. Vizualizat înaintea unui autoturism aflat în mişcare, îi deschide acestuia drum, pentru a se deplasa în condiţii optime. Simbolul 2 - *Şei He Ki* (pronunţat „şei hei ki”) - este un simbol special care se foloseşte exclusiv pentru tratamentul problemelor mentale şi emoţionale. Reprezentarea sa grafică de bază este dată în fig. 5.2, existând şi o variantă mai puţin folosită, care apare în fig. 5.3. Semnificaţia sa este: *Spiritul şi omul vin împreună.* Acest simbol deschide accesul la corpul emoţional şi cel mental, permiţând intrarea în subconştientul pacientului. Este cel mai puţin folosit simbol Reiki, dar este foarte puternic şi se aplică atunci când alte posibilităţi de tratament au eşuat. Pătrunzând în subconştientul pacientului, trebuie să avem mare grijă să nu transmitem idei, ci numai energie în stare pură. Vom putea face acest lucru prin utilizarea unei *mantre.*

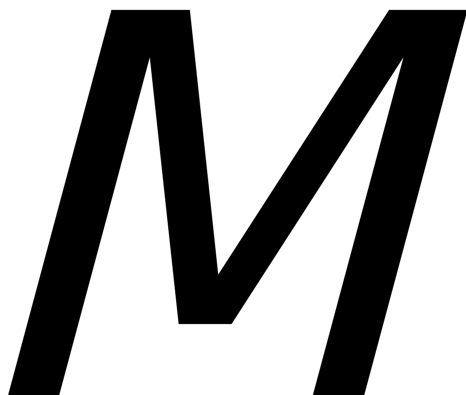


Fig. 5.2 Sfii He Ki Fig. 5.3 Şei He Ki - variantă
Mantra este un cuvânt sau o frază scurtă, cu o anumită rezonanţa energetică, ce este repetată (mental sau cu voce tare) de multe ori pentru a nu permite minţii să lucreze şi să genereze idei. Mantrele nu sunt specifice Rellu-ului. Dacă aveţi deja o mantră a dumneavoastră cu care aţi practicat meditaţia, puteţi să o păstraţi sau o puteţi schimba, după cum doriţi. La fel, alegând o rnantră pentru folosirea simbolului *2,* dacă, la un moment dat, doriţi să o schimbaţi, o puteţi face fără nici o reţinere.
Voi da în continuare câteva exemple de mantre. Cei care se simt atraşi de budism îşi aleg mantre budiste: OM MANI PADME HUM, OM, AUM, SHIVA, OM NAMA'HA SHIVAIA; americanii folosesc frecvent ca mantră: ÎN THE NAME OF GOD sau AMIN; se mai foloseşte ca mantră şi numele IISUS. Fiecare are libertatea să-şi aleagă propria sa mantră.
Pentru tratarea afecţiunilor mentale şi emoţionale se va respecta întocmai procedura următoare:
Pacientul va sta în mod normat pe un scaun, cât mai comod şi liniştit. Terapeutul va sta în spatele său.
1. Se pune o mână pe umărul pacientului.
2. Cu cealaltă mână se face simbolul 1, deasupra chakrei coroanei, în plan vertical.
ı O

3. Se face tratamentul aplicând poziţiile HI, H2 şi H3, deplasând mâinile pe rând (câte una) către următoarea poziţie, pentru a păstra permanent legătura cu pacientul.

4. Se pune o palmă pe creştetul pacientului.
5. Cu cealaltă mână se fac simbolurile 1, 2, 1 deasupra chakrei coroanei, în plan vertical, codificând mental că simbolul 2 va funcţiona numai simultan cu o mantră.
6. Mental, se pronunţă numele pacientului de trei ori la rând, cerând permisiunea tratamentului. Dacă răspunsul este pozitiv se continuă, dacă nu, se renunţă.
7. Se face tratamentul cu poziţia H5 şi apoi FI, folosindu-se o mantră cât mai mult timp este posibil.
Notă. A face un simbol înseamnă a-l desena cu mâna în aer sau a-l parcurge mental, simultan cu pronunţarea numelui său de trei ori (de obicei, tot mental).
Veţi remarca, la început, cât de greu este să faceţi acest tratament. El implică efortul dumneavoastră care trebuie să folosiţi o mantră, de aceea necesită un antrenament perseverent în folosirea mantrelor înainte de a trece la astfel de tratamente.
Dar eforturile vă vor fi răsplătite prin rezultatele obţinute.
Efectuarea incorectă a acestui tratament şi folosirea incorectă a. i robotului 2 poate crea mari necazuri, ideile terapeutului putându-se tran mite pacientului, ceea ce nu este admis în Reiki. Terapeutul va plăti cu suArinţă proprie pentru aceasta. Este singura „capcană" a Reiki-ului şi trebuie să o cunoaştem pentru a o putea evita.
Din acest motiv, simbolul 2 este cel mai puţin folosit dintre simbolurile Reiki.
Simbolul 3 - *Hon She Ze Sho Nen* (pronunţat „hen şa zei şo nen") - are semnificaţia *Spiritul meu felicită spiritul tău pentru a promova iluminarea şi pacea.*
Are mai multe reprezentări grafice, prezentate în figurile 5.4-5.8, fiecare dintre ele cu adepţii săi. În Reiki sunt admise variante ale simbolurilor, dacă se obţin rezultate bune prin folosirea lor. Este un simbol utilizat pentru transmiterea energiei la distanţă, în timp şi spaţiu. Practicienii care au ajuns până la nivelul gradului II vor folosi varianta indicată de profesorul său maestru] lor, iar cei care ajung la gradul de maestru vor şti singuri ce simbol să utilizeze într-o anumită situaţie.
Dacă orice om are doar două mâini fizice, el are, totuşi, o infinitate de „mâini energetice" pe care le poate folosi dacă a primit acordajele Reiki pentru acest scop.

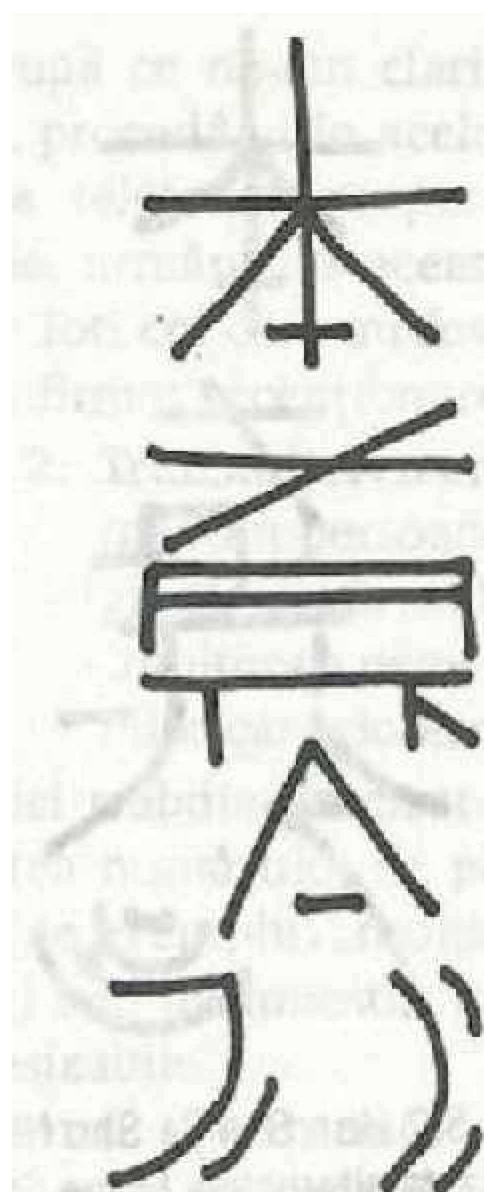


Fig. 5.4 Hon Sha Ze Sho Nen

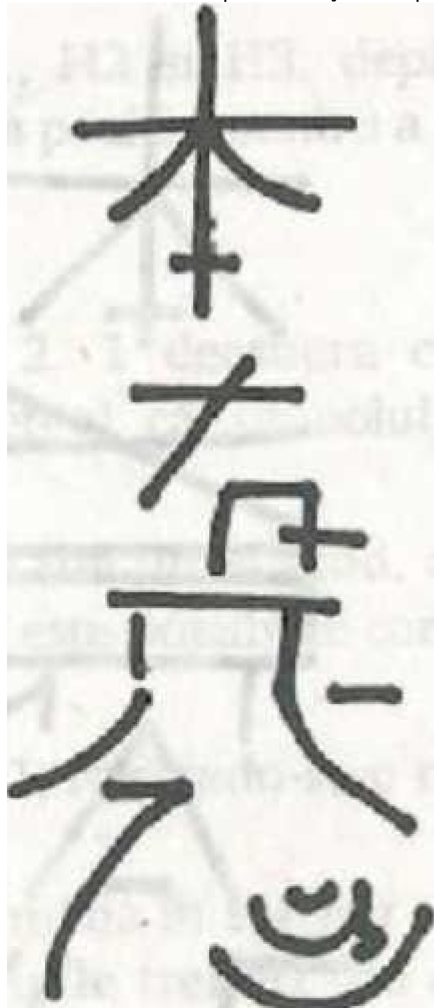


Fig. 5.5 Hon Sha
– varianta Ana Pa





În toate procedurile de utilizare a simbolului 3 se foloseşte aşa-numita *metodă a corespondenţei.* Termenul de corespondenţă este similar cu cel utilizat în matematică, la teoria mulţimilor, când unui element din mulţimea A îi corespunde un element din mulţimea B. În acelaşi mod, mâinilor noastre fizice, aflate într-o anumită poziţie, le vor corespunde mâinile noastre energetice, aflate în alte poziţii.
Cele mai importante metode de lucru cu acest simbol, care trebuie folosit cât mai des, alături de simbolul 1, sunt:
1. Transmiterea simultană a energiei către mai multe persoane. Această transmitere se face indiferent de locul unde se află aceste persoane ş de timpul când au trăit. Cum vom proceda în acest scop? Vom vizualiza



Fjg 5 7 Hon sha Ze Sho Nen variantă alternativă Diane Stein fiecare persoană în parte şi-i vom aplica simbolurile 1 şi 3. Apoi vom aşeza mâinile pe propriul cOrp într-o poziţie comodă şi vom formula ideea: *Mâinilor mele fizice în această poziţie le corespund mâinile mele energetice pentru...* (se enumeră mental persoanele cărora li s-au aplicat simbolurile*)... în toate poziţiile Reiki, pentru binele lor.* Î*n* acest mod se poate transmite energie unui număr nelimitat de persoane. Eficienţa acestei transmisii energetice şi efectele ei vor depinde de calităţile celui care transmite energie, de practică sa şi de nivelul de dezvoltare spirituală la care a ajuns. De aceea, este bine ca începătorii să se limiteze la început la un număr mic de persoane şi, pe măsură ce practică le confirmă anumite rezultate, vor putea să mărească numărul lor.
Dacă dorim să aflăm cum recepţionează destinatarii energia pe care le-o transmitem, acest lucru este posibil, dar nu pentru toţi în acelaşi timp, ci pe rând, în timpul efectuării transmisiei respective. Pentru aceasta vom formula mental ideea că vom primi în palma noastră dreaptă senzaţiile pe care le-am avea dacă am pune mâna direct pe trupul unui anumit pacient. În scurt timp vom sesiza nişte senzaţii asemănătoare celor pe care le-am simţit făcând tratamente de gradul I unor persoane. Vom putea aprecia şi compatibilitatea şi receptivitatea persoanei respective.
După ce ne-am clarificat aceste lucruri, vom putea trece la altă persoană, procedând în acelaşi mod. Pentru începători, cel mai simplu va fi să discute telefonic cu persoana în cauză, spunându-i că-i vor transmite energie, urmând ca aceasta să le confirme ulterior, tot telefonic, senzaţiile avute. Toţi cei care au fost iniţiaţi de mine au reuşit să facă acest lucru şi li s-a confirmat recepţionarea energiei transmise de ei.
2. Transmiterea energiei către un grup de persoane. Grupul este format din persoane care au ceva comun. Şi aici se poate face o analogie cu teoria mulţimilor din matematică. Un grup poate fi format din „mulţimea oamenilor dintr-o încăpere anume” sau „mulţimea oamenilor care doresc un anumit lucru” etc. Aici trebuie precizat că efectul transmisiei energetice scade odată cu creşterea numărului de persoane din grup, astfel că pentru un grup foarte mare (de exemplu: „mulţimea oamenilor de pe planeta Pământ” cum sugera cineva) nici un maestru nu va avea putere suficientă pentru a obţine rezultate sesizabile.
Pentru a transmite energie unui grup de persoane care au ceva în comun, se va proceda după cum urmează.

Se alege un membru al grupului, cât mai reprezentativ, căruia i se aplică simbolurile 1 şi 3 pentru întregul grup. Se aşează mâinile într-o poziţie comodă, formulând mental: *Mâinile mele, în această poziţie, corespund mâinilor mele energetice în toate poziţiile Reiki, pentru toate persoanele din grupul reprezentat de cel căruia i-am aplicat simbolurile, spre binele lor.*
Prima dată am experimentat această metodă într-o excursie pe munte. După un traseu obositor am ajuns, împreună cu fiul meu, la o cabană aglomerată, găsind totuşi cazare într-o cameră cu vreo 25 de paturi. După noi, a sosit la aceeaşi cabană un grup de tineri gălăgioşi, care au fost cazaţi o parte în camera noastră şi o parte în altă cameră. Din discuţiile lor am aflat că intenţionau ca noaptea să organizeze „discotecă” în camera noastră. I-am spus fiului meu că nu va fi aşa pentru că voi acţiona energetic asupra lor. L-am ales ca reprezentant al grupului pe un tânăr ce părea a fi liderul lor, i-am aplicat simbolurile timp de aproximativ 10 minute, aşteptând apoi rezultatul. Am transmis numai energie în stare pură („spre binele lor”), şi nu idei, deci nu le-am sugerat mental să nu facă discotecă acolo. Dar binele lor însemna să nu deranjeze alţi oameni. Aşa că, peste puţin timp, liderul lor i-a anunţat că ar fi mai bine să facă discoteca în cealaltă cameră. Toţi au fost de acord.
Metoda poate fi folosită şi în cazul unor vecini zgomotoşi, într-o sală de spectacole unde există un grup turbulent, pentru susţinerea unei echipe sportive într-un meci important, dar şi a unui grup de oameni răniţi într-un accident sau în caz de calamităţi naturale etc.
Totdeauna se va transmite energie spre binele lor, chiar dacă acesta este cunoscut sau nu. Pentru o echipă sportivă, binele nu înseamnă totdeauna câştigarea meciului respectiv. Poate că pierderea meciului este o variantă mai bună pentru a-i face să se mobilizeze şi să realizeze un obiectiv mai important (câştigarea unui campionat, de exemplu).
3. Transmiterea energiei către o persoană, după imagine (fotografie sau film). Se întâmplă frecvent să ni se ceară transmiterea energiei către persoane necunoscute. Uneori ni se poate oferi o fotografie a celui în cauză. Indiferent de necesităţile energetice ale persoanei respective (dacă este bolnavă sau sănătoasă), procedura de transmitere a energiei este aceeaşi. Precizez că fotografia trebuie să permită o identificare corectă. Nu contează dacă este o fotografie recentă sau mai veche, dacă este color sau alb-negru, ce dimensiuni are, nici dacă persoana este singură sau în grup etc.
Vom aplica simbolurile 1 şi 3 deasupra imaginii persoanei în cauză şi vom urma procedura de la punctul 1. Pentru o imagine video se procedează identic. În timpul derulării imaginii, aplicăm simbolurile (eventual cu „stop. Cadru”) persoanei în cauză, procedând ca mai sus.
4. Transmiterea energiei în cursul unei convorbiri telefonice. Uneori, o persoană care se simte rău ne poate solicita telefonic ajutorul. Având posibilitatea de a o ajuta, nu trebuie să refuzăm niciodată acest lucru. Dacă persoană ne este cunoscută o putem vizualiza şi-i putem transmite energie cu procedura de la punctul 3. Dacă nu cunoaştem persoana (cam 50% dintre persoanele care mi-au solicitat ajutorul îmi erau complet necunoscute) se procedează astfel: ne imaginăm o siluetă umană pe care o identificăm cu vocea pe care am auzit-o la telefon şi îi aplicăm acesteia simbolurile 1 şi 3, urmând procedura deja ştiută.
Trebuie să precizez următoarele: nici o durere sau boală nu este întâmplătoare, ci ea semnifică nişte greşeli proprii pentru care trebuie să plătim cu suferinţă. Putem scăpa de suferinţă, plătind în alt mod (cu bani, de exemplu).
Primind energie de la distanţă, nu ni se cere o plată pentru aceasta. Dar asta nu înseamnă că putem scăpa de suferinţă fără să oferim ceva în schimb. Trebuie să plătim cu bani, cu gânduri bune sau cu fapte bune. De asemenea, trebuie să identificăm greşeala care a dus la îmbolnăvire şi să evităm a o mai grj1. Dul îi rej. Jki 5
Repetă. Altfel, eficienţa transmisiei energetice va fi foarte mică sau nulă. Terapeutul va simţi acest lucru şi nu va mai transmite energie. Nimeni nu poate păcăli pe altcineva şi nimeni nu poate greşi fără a plăti pentru asta *acum,* nu în viaţa de apoi.
5. Transmiterea energiei către autorul unei cărţi pe care vrem să o citim, nu în scop terapeutic, ci în scopul înţelegerii ideilor cuprinse în cartea respectivă. Nu contează dacă este un manual pe care-l studiem pentru un examen sau o carte de literatură a unui autor celebru. Nu contează dacă autorul mai este în viaţă sau nu. Din punct de vedere energetic, el există. Pe unele cărţi sunt tipărite fotografiile autorilor lor. În aceste situaţii vom proceda ca la punctul 3, fiind vorba de o transmitere bazată pe imagine.
Dacă autorul este o personalitate a cărui imagine este cunoscută, vom proceda la fel. În situaţia în care nu cunoaştem imaginea autorului, vom deschide cartea la prima pagină unde este totdeauna scris numele său şi vom aplica simbolurile 1 şi 3 deasupra numelui respectiv. Vom face acest lucru înainte de a începe să citim cartea respectivă. Vom formula mental următoarea idee: *Atât timp cât mâinile mele fizice vor atinge această carte, ele vor corespunde mâinilor mele energetice în toate poziţiile pe corpul autorului căruia i-am aplicat simbolurile, spre binele lui.* Apoi vom începe să citim şi poate vom remarca uşurinţa cu care înţelegem cele scrise în acea carte.
Surpriză va fi mai mare dacă vom face acest lucru cu o carte scrisă într-o limbă străină pe care o cunoaştem. Vom vedea ce uşor ne va fi să înţelegem textul respectiv fără dicţionar, iar dacă vom întâlni cuvinte necunoscute, sensul pe care-l vom intui ne va fi confirmat de dicţionar. Bineînţeles, şi în acest caz, prin practică va creşte puterea şi capacitatea noastră de a face acest lucru.
6. Transmiterea energiei către compozitorul unei muzici pe care dorim să o ascultăm, în scopul înţelegerii ei. Dacă este vorba de un compozitor a cărui figură o cunoaştem, vom aplica procedura de transmitere prin imagine.
În cazul în care figura compozitorului ne este necunoscută, în timpul ascultării muzicii respective vom vizualiza o siluetă pe care o vom asocia mental cu autorul muzicii, îi vom aplica simbolurile 1 şi 3 şi vom formula tot mental ideea: *Atât timp cât eu aud această muzică, energia universală este transmisă de la sursă compozitorului acestei muzici, căruia i-am aplicat simbolurile, spre binele lui.*
7 6
Reiki tradiţional în toate cazurile de transmitere a energiei folosind simbolurile Reiki nu se creează o undă energetică între cel care transmite şi cel care recepţionează, ci prin aplicarea simbolurilor se accesează sursă şi i se comandă acesteia transmiterea energiei către ţinta căreia i s-au aplicat simbolurile.
7. Transmiterea energiei către pictorul unui tablou pe care-l privim, pentru a înţelege mesajul pe care acesta a dorit să-l transmită.
Dacă vizităm expoziţia unui pictor şi dorim să-i înţelegem lucrările, putem să fim în două situaţii: dacă în

expoziţie există un autoportret, îi putem aplica simbolurile ca la punctul 3 şi-i vom transmite energie bazată pe imagine. Dacă nu avem imaginea pictorului, alegem unul dintre tablouri şi vom aplica simbolurile pe semnătura pictorului, enunţând mental: *Atât timp cât voi privi un tablou cu semnătura pe care am aplicat simbolurile, energia va fi transmisă de la sursa de energie universală pictorului, spre binele său.*
Vă recomand pentru început următorul experiment. Aşezaţi-vă în faţa unui tablou. Priviţi-l şi încercaţi să înţelegeţi cât mai mult. Aplicaţi apoi simbolurile conform procedurii deja ştiute, cu enunţul mental de mai sus. Încercaţi din nou să înţelegeţi mesajul transmis. Veţi fi uimit cât de multe informaţii v-au scăpat la început şi a căror înţelegere se datorează acum aplicării simbolurilor. Încercaţi şi veţi vedea!
8. Transmiterea energiei în trecut, pentru propria persoană sau pentru altcineva.
Poate vă veţi întreba: „Ce rost mai are să transmit energie în trecut, trecutul oricum nu mai poate fi schimbat?!”
Dar noi suntem permanent frânaţi de întâmplări din trecut, care mai au încă efect asupra noastră. Pot fi boli care s-au cronicizat, fracturi care, chiar dacă s-au vindecat, ne mai dor în anumite situaţii, întâmplări neplăcute care ne deranjează când ne amintim de ele etc.
Putem scăpa de povara trecutului numai trimiţând energie în timp, la momentul când s-a produs evenimentul respectiv.
Va trebui să vă vizualizaţi propria persoană său persoana căreia vreţi să-i transmiteţi energie la data întâmplării ale cărei efecte vrem să le anihilăm. Dacă aveţi, puteţi folosi şi o fotografie din acea perioadă.
Vă aşezaţi într-o poziţie comodă, aplicaţi mâinile pe propriul corp, pe imaginea respectivă aplicaţi simbolurile 1 şi 3, formulând mental ideea: *Cât timp mâinile mele fizice vor fi în această poziţie, mâinile mele energetice vor fi pe* (subiect) *la timpul respectiv, în toate poziţiile, spre binele său.*
Puteţi controla după senzaţiile din palme eficienţa transmiterii energiei în trecut. În scurt timp veţi constata că trecutul nu vă mai afectează atât de mult ca înainte.
9. Transmiterea energiei în viitor pentru pregătirea unor întruniri, interviuri, examene etc. Cunoscând tehnicile de folosire a simbolurilor şi având, în acelaşi timp, acordajele făcute, vom putea transmite energie şi în cursul unor momente importante pentru noi, cu scopul ca desfăşurarea evenimentelor să fie benefică pentru noi. Dar, prinşi de întâmplările de moment, ne va fi mai greu s-o facem atunci şi este bine să efectuăm o transmisie anterioară în timp. Cum vom proceda? Dacă ştim că mâine avem un examen la care dorim să ne prezentăm în formă maximă, să putem beneficia de tot ce am învăţat, fără a uita nimic, iar examinatorul să fie obiectiv şi deschis faţă de noi, putem să pregătim şi energetic acest examen pentru ca totul să meargă bine.
Va trebui să vizualizăm scena examenului şi să aplicăm simbolurile 1 şi 3 pe figura sau silueta examinatorului o dată, şi încă o dată deasupra noastră.
Dacă sunt prezente şi persoane care ne-ar putea perturba, le vom aplica şi lor simbolurile. În timpul aplicării simbolurilor, vom formula mental ideea: *Cât timp voi fi în acel loc, energia universală îi va inunda pe cei cărora le-am aplicat simbolurile, spre binele lor.*
Am folosit acest gen de transmisie energetică în timp pentru diferite examene: de admitere în liceu, de bacalaureat, de admitere în facultate, examene profesionale: de expert contabil, de rezidenţiat, pentru gradul de colonel, pentru permis de conducere auto etc. Şi totdeauna candidatul s-a prezentat fără emoţii, nu a uitat nimic şi comisia de examinare l-a tratat cu bunăvoinţă. Rezultatele au fost excepţionale.
O singură dată, unul dintre candidaţi nu s-a pregătit suficient, lăsând totul pe seama transmisiei energetice. A pierdut examenul şi această întâmplare a fost spre binele lui, pentru că l-a obligat să se pregătească mai bine pentru a-l promova la a doua prezentare. Binele nu înseamnă neapărat realizarea unui obiectiv dorit de noi. Uneori nu apreciem corect ce e bine. Toţi candidaţii la un examen de conducere auto consideră că e bine să promoveze examenul, dar pentru unii este mai bine să-l piardă, pentru a nu-şi pierde viaţa mai târziu, într-un accident de circulaţie.
O transmisie energetică nu poate înlocui acumularea cunoştinţelor necesare promovării unui examen, dar poate scoate în evidenţă şi poate pune în valoare această pregătire.
10. Transmiterea energiei către animale. Animalele pot şi trebuie să beneficieze de ajutorul nostru energetic. Ultimul enunţ din afirmaţiile Reiki ne reaminteşte să fim buni cu toate fiinţele vii.
De obicei, scopul acestor transmisii este îmbunătăţirea stării de sănătate a animalului respectiv. Animalele sănătoase se simt agresate atunci când percep această energie şi reacţiile lor vor fi contrare aşteptărilor noastre. Dar dacă vedem un câine care şchioapătă sau care are un comportament ce presupune existenţa unei boli, putem acţiona imediat aplicându-i simbolurile 1 şi 3.
Dacă animalul este în apropierea noastră, simbolul 1 este suficient de puternic pentru a amplifica energia primită de animal. Aplicând numai simbolul 1 este suficient să fim conştienţi de ceea ce facem, enunţând mental numai numele simbolului, de trei ori în timpul aplicării lui. Dacă animalul este la o distanţă mai mare, îi vom aplica ambele simboluri după metoda de la punctul 3, cu formularea mentală respectivă.
11. Transmiterea energiei către plante. Dacă avem o plantă de apartament pe care dorim s-o protejăm şi s-o ajutăm în dezvoltarea ei sau dacă în plimbările noastre întâlnim plante care ne plac şi dorim să face ceva bun pentru ele, va fi suficient să vizualizăm simbolul 1 deasupra lor. Energia primită de ele va fi amplificată şi vor putea să se dezvolte în condiţii optime.
Şi seminţele de plante pot fi energizate folosind simbolul 1, crescându-le astfel puterea de germinaţie. Am făcut experimente de laborator care au demonstrat acest lucru. Energizând astfel seminţele de plante pentru culturi agricole, se vor putea obţine rezultate mai bune. Încercaţi şi vă veţi convinge! (Atenţie: trebuie să aveţi acordajul făcut pentru a folosi simbolurile!). În acelaşi scop poate fi energizată apa cu care sunt udate plantele.
12. Transmiterea energiei pentru dezvoltarea şi expansiunea ideilor de bucurie, dragoste, pace, armonie, bunăstare, abundenţă. Este ceva pur teoretic, rezultatele practice neputând fi puse în evidenţă. Se practică mai ales în S.U.A., unde se comercializează şi nişte cartoane având înscrise pe ele cuvintele respective, iar cei care transmit energie în astfel de scopuri aplică simbolurile pe aceste cartoane.
În lipsa lor, se pot scrie pe hârtie denumirile respective, aplicându-se simbolurile deasupra lor, cu o formulare mentală de tipul: *Cât timp voi ţine această hârtie în mână, energia va fi transmisă pentru dezvoltarea şi expansiunea ideii de* ***bucurie*** (de exemplu), *spre binele tuturor oamenilor.*
13. Transmiterea energiei pentru îmbunătăţirea relaţiilor cu alte persoane. Această acţiune creează armonie între câmpurile energetice ale persoanelor implicate, ceea ce duce la creşterea performanţelor grupului respectiv. Pentru aceasta se transmite energie folosind simbolurile 1 şi 3 conform procedurilor de la punctul 3.

De obicei se aplică fiecărei persoane în parte sau unui număr mic de persoane în acelaşi timp, rezultatele fiind spectaculoase. O doamnă îmi relata că a aplicat aceste simboluri soţului ei care venea „întors pe dos” de la serviciu şi a fost uimită să constate schimbarea extrem de rapidă a atitudinii sale. Uneori se obţin rezultate spectaculoase prin folosirea simbolurilor.
14. Transmiterea energiei pentru propria dezvoltare viitoare (pentru pasul următor). Este o transmisie în timp, dar pentru un timp foarte apropiat. Ea acţionează din aproape în aproape, efectele acu-mulându-se ca în cazul unei avalanşe. Se poate obţine un efect foarte mare printr-o practică simplă.
Pentru aceasta trebuie să vă faceţi o fotografie care să vă reprezinte în mers, în timp ce păşiţi. Pe această imagine a dumneavoastră veţi aplica simbolurile 1 şi 3 formulând mental ideea: *Cât timp privesc această fotografie, energia va fi transmisă pentru mine, pentru pasul următor pe care-l am de făcut în această viaţă.* Deşi poate lucrurile nu sunt foarte clare, cred că merită încercat.
15. Folosirea mass-mediei pentru transmiterea de energie. Nu toată lumea apelează frecvent la mijloacele de informare în masă, dar când vom face acest lucru putem folosi capacitatea noastră de a transmite energie la distanţă cu scopul de a fi corect înţeleşi. Cea mai frecventă situaţie este cea a unui anunţ la ziar (publicitate) pe care-l dorim citit de cei interesaţi.
Putem atrage atenţia asupra acestuia imediat după apariţie, aplicând simbolurile 1 şi 3 deasupra textului şi formulând mental următoarele: *Energa îi va inunda pe cei care vor citi acest anunţ chiar în timpul citirii lui, spre binele lor.*
Exact aceeaşi procedură se aplică dacă publicăm într-un ziar sau revistă un articol sau un interviu.
Dacă urmează să fim prezentaţi la televiziune (în direct efectul este mai mare, dar merge şi pentru emisiuni înregistrate) putem aplica simbolurile 1 şi 3 pe obiectivul camerei de luat vederi enunţând mental: *Energia universală îi va inunda pe toţi cei ce privesc imaginile în care apar eu, în acel timp, spre binele lor.* După o astfel de transmisie în direct am primit telefoane de la telespectatori care au afirmat că erau bolnavi la pat şi după emisiune s-au putut ridica din pat fără dureri. Cine are ocazia, poate încerca.
16. Transmiterea energiei în scop umanitar în cazul unor dezastre sau calamităţi, războaie locale etc. Procedeul este o combinaţie a procedurilor de la punctele 2 şi 3, fiind, de fapt, o transmisie bazată pe imagine, către un grup de persoane.
Având în faţă o imagine de la locul unui dezastru, de exemplu, imagine care poate fi dintr-o revistă sau de pe ecranul televizorului, putem aplica simbolurile unei persoane din imaginea respectivă, ca reprezentant al grupului celor ce au de suferit de pe urma dezastrului.
Deşi nu ne va confirma nimeni un rezultat, trebuie să acceptăm că, dacă în toate celelalte cazuri transmisia a funcţionat, nu există nici un motiv să nu fi funcţionat şi în acest caz.
Orice transmisie energetică vom face, ea va contribui la dezvoltarea capacităţii noastre de a face astfel de lucruri, la dezvoltarea personalităţii noastre spirituale, ceea ce nu trebuie decât să ne bucure şi să ne îndemne a continua.
Vă reamintesc faptul că, începând cu gradul II, practicanţii Reiki-ului au şi obligaţii, şi transmiterea energiei în scop umanitar este una dintre cele mai importante. Cei care suferă în aceste situaţii vor răsplăti ajutorul primit prin gânduri bune, care vă pot susţine în viitor.
17. Transmiterea energiei celor care v-au iniţiat şi perfecţionat în domeniul ştiinţelor spirituale. Totdeauna este benefic să transmiţi energie unor spirite evoluate, intrând în armonie cu ele, beneficiind de experienţa şi forţa lor în caz de nevoie.
18. Transmiterea energiei pentru intrarea în rezonanţă cu personalităţi (savanţi, artişti etc.) Nu contează dacă acele personalităţi sunt în viaţă sau nu, spiritul lor oricum există. Intrarea în rezonanţă cu o personalitate puternică ne poate ajuta să rezolvăm o problemă dificilă, cu condiţia ca acea personalitate să fie din domeniul care ne interesează. Dacă dorim să rezolvăm o problemă de matematică vom transmite energie unui mare matematician, dacă vrem să compunem muzică vom transmite energie unui mare compozitor, iar dacă vrem să scriem o carte vom transmite energie unui mare scriitor care a scris în genul pe care dorim să-l abordăm. Rezultatele vor fi surprinzătoare.
19. Clarificarea unor obiective viitoare, peste o săptămână, o lună, un an, 10 ani, pentru vârsta de 70 de ani etc. Şi transmiterea energiei pentru realizarea acestor obiective. Pentru că rezultatele să fie clare este necesar ca şi obiectivele să fie clar formulate.
De exemplu, presupun că la vârsta de 70 de ani sănătatea mea nu va fi la aceiaşi parametri ca acum şi probabil că, atunci, capacitatea mea de a transmite energie va fi mai mică din această cauză. Un autotratament pe care mi l-aş face în acel moment nu ar fi la fel de eficient ca un tratament pe care-l fac acum, când sunt în deplinătatea forţelor. Dar eu pot să-mi transmit acum energie pentru a o primi atunci când voi avea mare nevoie de ea. Nu pot transmite la modul general şi va trebui precizat exact momentul când voi primi energia, de exemplu exact în ziua când voi împlini 70 de ani. Dacă prevăd sau presupun că peste 10 zile mi se va întâmpla ceva şi voi avea atunci nevoie de această energie, o pot trimite cu menţiunea că o voi primi peste 10 zile.
20. Formarea unui grup zilnic. Metoda presupune alcătuirea unui grup format din diferite persoane şi personalităţi şi transmiterea zilnică a energiei către acestea. Este o metodă de antrenament foarte utilă, care permite obţinerea unor rezultate deosebite cu eforturi mici.
Trebuie să precizez că, dacă un tratament direct cu aplicarea palmelor pe corpul pacientului poate rezolva suferinţa sa într-o serie de 8-10 şedinţe de tratament, un tratament de la distanţă va trebui să fie mai îndelungat pentru a se obţine acelaşi rezultat. Deci va trebui că zilnic să transmitem energie unor persoane. Dacă dorim să avem sprijinul unor personalităţi, va trebui să le transmitem şi acestora zilnic energie.
Cel mai comod este să formăm un grup, să aplicăm fiecărei persoane simbolurile 1 şi 3 o singură dată, la intrarea în grup, iar zilnic vom aplica simbolurile o singură dată pentru tot grupul. Zilnic, înainte de a transmite energie grupului, vom putea introduce sau scoate din grup anumite persoane, dacă este necesar.
Se poate întâmpla să nu mai dorim să transmitem unei anumite persoane energie, fie pentru că nu a mai luat legătura cu noi, fie pentru că grupul este prea aglomerat şi procedura devine obositoare. Când se transmite energie grupului se parcurg mental toţi membrii grupului, după imagine sau după nume, şi omiterea cuiva implică automat ieşirea lui din grup.
21. Transmiterea energiei universale pe parcursul unei activităţi (conducând un autoturism, circulând cu metroul sau cu tramvaiul, călătorind cu avionul sau cu vaporul, urcând un munte sau o scară de bloc, scriind

ceva etc.). Întrucât energia este transmisă mental, vom putea face acest lucru în cursul oricărei alte activităţi, printr-o formulare mentală corespunzătoare. Conducând un autoturism, vom putea transmite energie unei persoane bolnave, partenerilor de trafic, grupului zilnic etc., formulând mental, după ce am aplicat simbolurile 1 şi 3 în spaţiu, în faţa noastră: *Atât timp cât mâinile mele ating volanul sau orice piesă a acestei maşini, energia va fi transmisă* (destinatarului) *spre binele său.* Ne putem continua activitatea, iar transmisia energetică va avea loc fără să mai facem nimic pentru aceasta. Trebuie să fim conştienţi de ea, dar nu trebuie să ne concentrăm asupra ei.
22. Transmiterea suplimentară a energiei în cursul unui tratament de gradul I. După cum am menţionat anterior, tratamentul de gradul I este cel mai eficient tratament pentru rezolvarea unor probleme de sănătate şi nu trebuie, din comoditate, să-l înlocuim cu un tratament de la distanţă, decât dacă situaţia impune acest lucru. Putem însă folosi simbolurile de gradul II ca să amplificăm energia transmisă sau ca să tratăm în acelaşi timp şi alte persoane. Pentru aceasta, după aşezarea palmelor pe pacient pentru tratamentul de gradul I, se vor aplica simbolurile 1 şi 3 pe capul pacientului, formulând mental: *Atât timp cât mâinile mele fizice vor atinge trupul acestui pacient, mâinile mele energetice vor fi aplicate pe trupul lui* (şi se menţionează numele celorlalţi destinatari) *în toate poziţiile.*
Simbolul 3 este necesar în acest caz (deşi amplificarea energiei o face simbolul 1) atât pentru a aplica o energie suplimentară, în toate poziţiile, pacientului care primeşte tratamentul de gradul I, cât şi pentru transmisia energiei către persoanele care nu se află de faţă.
23. Transmiterea energiei în cursul autotratamentului zilnic. Autotratamentul zilnic cu tehnica Reiki de gradul I are efecte atât de bune, încât nici unul dintre practicanţii serioşi nu poate renunţa la el. Acest autotratament, care durează cel puţin o oră, permite folosirea aceluiaşi timp pentru transmiterea simultană a energiei către cei care au nevoie de ea, grupului zilnic şi oricărui alt destinatar.
Pentru aceasta, după ce am aplicat palmele în poziţia HI, vizualizăm simbolurile 1 şi 3 cu formularea mentală corespunzătoare.
24. Combinarea unora dintre modalităţile descrise anterior.
Vedeţi acum ce posibilităţi multiple de transmitere a energiei avem folosind simbolurile de gradul II. Vom experimenta aceste modalităţi ori de câte ori vom avea ocazia. Unele mai des, altele mai rar, dar zilnic va trebui să transmitem energie. Nu trebuie să trecem pe lângă cineva care suferă fără să-i dăruim energie. Avem obligaţia, pentru că avem şi puterea de a face acest lucru.
Nu vom desena simbolurile în faţa celor neinstruiţi, pentru că nu vor înţelege nimic, vor interpreta greşit, şi acest fapt le va face rău. Chiar dacă ele apar în această carte, simbolurile vor fi utile numai celor iniţiaţi. Cei neiniţiaţi le pot cunoaşte (numai dacă au deschiderea necesară şi un anumit nivel de dezvoltare spirituală), dar nu le pot folosi. Dacă vor încerca să le aplice, nu vor realiza nimic.
Vă daţi seama acum ce puţin văd oamenii din ceea ce există, ce puţin cunosc cei care ştiu doar poziţiile de aplicare a mâinilor şi care îşi închipuie că au aflat ce este Reiki-ul.
După ce vom experimenta majoritatea acestor proceduri de transmitere a energiei universale, vom şti ce este cu adevărat Reiki-ul.
Dar Reiki-ul nu se opreşte aici. Cei care doresc să practice Reiki pentru propria dezvoltare spirituală şi pentru a-i ajuta pe cei din jur să-şi îmbunătăţească sănătatea se pot opri la acest nivel. Dar poate unii vor dori să meargă mai departe, să predea Reiki, răspândind această tehnică minunată, şi să cunoască toate secretele maeştrilor. Vor putea afla unele lucruri din această carte (pentru cei curioşi va fi suficient), dar numai prin practică vor putea simţi şi înţelege cele mai importante lucruri.
Ei vor trebui să se redescopere pe sine, să-şi activeze toate simţurile (nu numai cele fizice) pentru a putea avea acces la lucruri tainice. Nimeni nu va putea trişa, voluntar sau involuntar, şi fiecare va avea acces numai până unde merită.

6. BREVIAR TERAPEUTIC

Uitaţi de voi ţi gândiţi-vă în timpul tratamentului la sufletul vostru.
– Dr. Jeanine Fontaine - Voi exemplifica, în continuare, foarte pe scurt, modul de abordare al tratamentului unor afecţiuni în care procedeele de gradul I Reiki au dat rezultate foarte bune. Pentru afecţiunile simple, fără complicaţii, tratamentul descris va fi suficient, dar pentru afecţiunile multiple va trebui ca terapeutul să realizeze un tratament combinat.
În principiu, se va face o serie de 10 şedinţe de tratament, la în. Erval de două zile. Se va recomanda pacientului să nu consume alcool în ziua tratamentului, chiar pe întreaga perioadă a tratamentului, dacă este posibil. Pentru anumite afecţiuni (epilepsie, schizofrenie etc.) se va interzice total consumul de alcool. Pentru afecţiunile respiratorii (inclusiv alergii şi astm) se va interzice şi fumatul.
– Adenom de prostată. Se aplică F4 sau F4&B4. Durata tratamentului depinde de stadiul bolii la începerea tratamentului. Afecţiunea poate fi rezolvată total dacă boala este în faza incipientă. În fazele foarte avansate se poate doar opri evoluţia bolii la nivelul la care s-a început tratamentul.
Alcoolism. Se aplică H2 şi FI sau H5 (FI pentru bărbaţi sau pentru femeile din zodia Leului şi H5 pentru femei sau pentru bărbaţii din zodia Fecioarei). În tratamentul alcoolismului apar câteva probleme interesante. Pentru că tratamentul să reuşească trebuie în mod obligatoriu ca pacientul să vrea acest lucru. După câteva şedinţe de tratament conform schemei indicate mai sus, cu o periodicitate de trei şedinţe de tratament pe săptămână, pacientul nu va mai suporta băutura. Dacă va încerca să bea se va simţi foarte rău Cgreaţă, vărsături etc.), îşi va da seama că acesta este efectul tratamentului energetic şi va trebui să aleagă: ori face tratamentul în continuare şi renunţă la băutură, ori renunţă la tratament în favoarea băuturii. Din practica mea terapeutică am observat că opţiunea pacienţilor în favoarea uneia dintre variante este de 50%.
Alergie. Se aplică HI în poziţia culcat, F1&B1. Dacă agentul alergen este cunoscut, el va trebui să fie evitat pe cât este posibil. În câteva situaţii am fost solicitat să fac tratament pentru alergie la domiciliul solicitanţilor şi, mergând acolo, am constatat că alergia era provocată de mucegaiul datorat inundării subsolului clădirii. Fără eliminarea acestei stări de fapt, tratamentul poate da doar rezultate momentane, în timp fiind necesară îndepărtarea alergenului, în cazul de faţă aceasta presupunând asanarea subsolului şi distrugerea mucegaiului responsabil de alergie.
Ameţeli. Se aplică H1&H4. Acest tratament poate fi aplicat oricând, indiferent dacă ameţeala este întâmplătoare sau cronicizată. Acesta este şi tratamentul de urgenţă dacă ameţeala survine în cursul altui

tratament. Rezultatul este imediat, apărând în mai puţin de 5 minute, iar efectul durează două zile. Cauza ameţelii ar trebui determinată (prin anamneză sau prin alte mijloace) pentru că tratamentul Reiki să conducă la rezolvarea problemei de fond.
Anxietate. Se aplică H2 (sau H1&H4, după caz) şi H5 sau FI. De multe ori anxietatea apare ca o consecinţă a altei boli şi atunci va trebui să fie tratată întâi acea boală.
Anorexie. Se aplică H2, H5, F3. Este un simptom asociat mai multor boli. În lipsa tratamentului specific bolii, se poate înlătura simptomul cu acest tratament.
Artroză. Se face tratament local aplicând palmele pe zona afectată.
Durata de aplicare a palmelor va fi cât mai mare. Dacă durerea cedează, se poate face tratament la interval de două zile; în caz contrar, se face mai des. Astm. Se aplică F1&B1 şi F3&B3. O serie de tratament de zece şedinţe rezolvă cu succes această boală. La început crizele se răresc, sunt mai uşoare şi, apoi, dispar total. În caz de nevoie se pot face şi 12 şedinţe de tratament. În funcţie de vârsta pacientului şi de vechimea bolii, este posibil ca o singură şedinţă de tratament să dea rezultate care să se menţină toată viaţa. Basedow. Se ţin mâinile în poziţia H5. Efectul tratamentului Reiki este foarte rapid, după aproximativ 4 şedinţe se observă deja o scădere în volum a tiroidei, dar pentru rezultate de durată sunt necesare 10 şedinţe de tratament.
Bronşită. Se aplică F1&B1. Se vor evita frigul şi umezeala. Bronhopneumonie. Se aplică FI, Bl şi B2.
Cardiopatie ischemică. Se pun mâinile în poziţiile H2 şi FI. Efectele sunt spectaculoase şi de lungă durată, în majoritatea cazurilor pentru toată viaţa.
Cataractă. Poziţia este HI. Tratamentul dă uneori rezultate spectaculoase, alteori nu este suficient pentru a obţine rezultate notabile. El are, totuşi, un efect general favorabil.
Cefalee (durere de cap). Se ţin mâinile în H2 sau H1&H4. Se va alege poziţia unde absorbţia de energie este cea mai mare. În cazuri mai grele se pot face amândouă poziţiile, dar de obicei una singură este suficientă.
Cefalee occipitală. Se face H4 sau H1&H4. Persoanele care lucrează mult la computer sau urmăresc prea mult timp programele TV pot prezenta această afecţiune. Efectul este rapid, dar trebuie eliminată şi cauza afecţiunii prin folosirea unui ecran de protecţie care să absoarbă radiaţiile monitorului sau televizorului.
Circulaţie sangvină deficitară. Se aplică H2. Această poziţie este suficientă, chiar dacă manifestările subiective apar la extremităţile membrelor (mai ales inferioare).
Ciroză hepatică. Se face poziţia F3. În funcţie de vechimea bolii şi de stadiul ei în momentul începerii tratamentului, efectul poate fi total sau doar parţial (ameliorare). Dacă boala este abordată în stadiul incipient, se poate rezolva total.
Colită. Se indică F3. De obicei, efectul este rapid, după 4-5 şedinţe, dar pentru un rezultat de durată trebuie făcută o serie de tratament completă.
Constipaţie. Este indicată poziţia F3. Constipaţia este o consecinţă a alimentaţiei incorecte şi a sedentarismului excesiv. Şi aceste aspecte trebuie corectate pentru ca rezultatul tratamentului să fie favorabil. În multe cazuri, în cursul tratamentului pentru alte afecţiuni se rezolvă şi problema constipaţiei, fără un tratament special.
Convulsii. Se aplică H2. Durata tratamentului se stabileşte în funcţie de vârstă. Pentru un pacient de 3 luni au fost necesare doar două şedinţe de tratament pentru rezolvarea definitivă a afecţiunii.
Depresie. Se indică poziţiile H5, FI. De obicei, depresiile sunt caracterizate de deficite energetice în plan emoţional şi tratamentul Reiki este de neînlocuit. Efectul este totdeauna îndelungat, uneori pentru toată viaţa.
Depresie atipică. Se aplică H2, H1&H4, F3, B3. Un pacient agitat, care nu poate sta liniştit în cursul tratamentului, nu poate fi tratat cu această metodă. Trebuie să facem un tratament prelungit, până când pacientul revine la normal. Efectul depinde de felul cum pacientul respectă interdicţiile de care trebuie să ţină seama în continuare: abstinenţă de alcool şi evitarea exceselor de orice fel.
Dezvoltarea curajului. Se aplică H4, FI. Indiferent de cauză, efectul este totdeauna deosebit de bun. În funcţie de personalitatea pacientului se va alege una dintre aceste poziţii.
Diabet. Se fac poziţiile H2, H5, F3&B3. Tratamentul este eficient în toate cazurile de diabet. În cazurile mai dificile, când se fac şi injecţii cu insulină, acestea vor fi dozate cu grijă pentru a nu avea neplăceri. Nu trebuie să fie nimeni surprins dacă efectul tratamentului Reiki este foarte spectaculos, ducând la o scădere importantă a glicemiei într-un timp relativ scurt. Chiar şi după restabilirea funcţionării normale a pancreasului va trebui respectat regimul alimentar timp de un an, altfel boala revine.
Dureri de cap. Se aplică HI, H2, H4. Cauzele durerilor de cap pot fi multiple şi, de aceea, pentru eficienţa tratamentului, trebuie determinate. Dacă în aceste poziţii nu se constată o reacţie semnificativă, vor fi încercate şi alte poziţii: FI sau chiar F3&B3, eventual F4 sau B1&B4. (similar cefalee)
Enterocolită. Se aplică F3&B3. Se fac minimum 10 şedinţe.
Enurezis. Se fac poziţiile H2, F4, B3. În funcţie de vârstă şi de cauzele afecţiunii (pe care nu ne propunem să le determinăm), efectul reiki tradiţional poate fi mai rapid şi definitiv sau se poate lăsa aşteptat. Vârsta optimă pentru un astfel de tratament este 7-10 ani.
Epilepsie. Se aplică mâinile în poziţia H2. Efectul este spectaculos. Se poate face şi în stare de criză. Totdeauna se fac 10-12 şedinţe de tratament, în paralel cu tratamentul alopat (dacă acesta există) şi se renunţă la alcool timp de cel puţin 10 ani după ultimă criză.
Fibrom uterin. Se face poziţia F4. De la caz la caz, efectul poate fi spectaculos sau doar o ameliorare.
Glaucom. Se aplică HI. Efectul este total şi spectaculos indiferent de vârstă. Pacienţi cu multiple internări în spitale şi tratamente îndelungate s-au vindecat foarte bine, aşa că, ulterior tratamentului Reiki, medicii au afirmat că respectivii nu au avut niciodată această boală.
Glosodimie. Se aplică HI, H5. Efectul depinde mult de pacient. Rezultatele sunt controversate.
Halucinaţii. HI, H2, H4 sunt poziţiile indicate. Se poate obţine dispariţia halucinaţiilor, dar durata efectului depinde de cauza producerii lor.
Hepatită. Se indică F3. Dacă se respectă regimul alimentar în timpul seriei de tratament, efectul tratamentului Reiki este foarte bun. După încheierea tratamentului se trece treptat la o alimentaţie obişnuită (dar fără excese).
Hipoacuzie. Se face poziţia H3. Are efect deosebit la copii mici. La bătrâni, unde scăderea auzului are şi semnificaţia uzurii generale a organismului, nu recomand acest tratament.
Lombalgii. Poziţia indicată este B3. Tratamentul se va face în poziţia culcat, timp de 10-12 şedinţe, după care efectul ţine cel puţin 3 ani, dacă se respectă interdicţia de forţare a zonei lombare.
Migrene. Se aplică H1&H4. În toate cazurile se obţine o îmbunătăţire a situaţiei. Se vor face amândouă poziţiile

timp de 10 şedinţe.
Miopie. Se aplică HI. Tratamentul depinde foarte mult de receptivitatea pacientului. Chiar dacă pacientul vrea să facă acest tratament, are încredere sau chiar este convins că va obţine rezultate bune, dacă nu este suficient de receptiv din punct de vedere energetic, nu se poate realiza mare lucru. Am obţinut rezultate la

Pacienţi având vârsta până la 20 de ani. Pentru vârste mai avansate nu recomand acest tratament pentru miopie.
Nevralgie de trigemen. Se fac poziţiile HI, H3, H5. Nu trebuie să ne aşteptăm la minuni. O ameliorare a durerilor, dar şi o revenire a lor după un timp este posibilă dacă nu se îndepărtează cauza (umezeală, frig etc.)
Oboseală. Se indică poziţiile H2, H5, FI. Rezultatele sunt totdeauna foarte bune. O serie de 8-10 şedinţe de tratament poate rezolva o stare de oboseală cronică şi efectul poate ţine câţiva ani. Oricum, va creşte capacitatea de refacere a organismului şi rezistenţa la efort.
O oboseală momentană poate fi tratată cu HI în poziţia culcat cu ochii închişi, timp de 5 sau 10 minute.
Paranoia. Se aplică HI, H2, H4. Tratamentul dă rezultate excelente şi are efect 3-5 ani, în funcţie de vârsta pacientului şi de solicitările la care este supus.
Prostatită. Se ţin mâinile în poziţia F4&B4. În toate cazurile se constată o îmbunătăţire. Dacă vârsta pacientului este avansată (peste 70 de ani) şi vechimea bolii mare, efectul este scăzut.
Schizofrenie. Se aplică următoarele poziţii: HI, H2, H4, H5, FI, F3, B4. Este o boală gravă şi, de aceea, nici tratamentul nu este simplu. Orice nerespectare a interdicţiilor impuse de această boală (alcool, efort excesiv, suprasolicitare nervoasă sau emoţională etc.) poate readuce boala, chiar dacă în urma tratamentului situaţia pacientului a revenit la normal. La nevoie, tratamentul poate fi repetat în serii prelungite (12-20 şedinţe) cu pauze de 2 luni. Rezultatele sunt sigure dacă pacientul acceptă tratamentul.
Sciatică. Se fac poziţiile B3 şi B4. Tratamentul se face în poziţia culcat şi rezultatul durează l-3 ani, în funcţie de gravitatea afecţiunii şi de solicitările la care este supus pacientul.
Scleroză. Sunt indicate HI, H4, H5, FI. Se pot rezolva foarte bine problemele legate de mobilitatea pacientului, dar nu şi cele legate de memoria sa.
Sindrom discordant. Se indică efectuarea poziţiilor: HI, H2, H4, H5, FI, F3, B4. Sunt valabile aceleaşi precizări ca la schizofrenie.
Sinuzită. Se aplică HI. Pacientul va sta culcat cu faţa în sus. O serie de 8-10 şedinţe de tratament rezolvă pentru totdeauna această boală.
Spasmofilie. Se aplică H2 şi H5. Se vor face ambele poziţii timp de 10 şedinţe şi rezultatul va ţine cel puţin 2 ani.
Stenoză aortică. Se aplică FI. Dacă boala nu este prea avansată se pot obţine rezultate spectaculoase, cu efect foarte îndelungat.
Stenoză mitrală. Se aplică FI. Rezultatele sunt totdeauna foarte bune, cu efect pentru totdeauna.
Teamă. Se aplică H5 sau FI. Se va alege una dintre aceste poziţii, în funcţie de temperamentul pacientului. Pentru un temperament dinamic FI, iar pentru unul calm H5.
Tiroidă (afecţiuni ale tiroidei). Se utilizează H5. Efectul este rapid şi de durată.
Ulcer. Se aplică F3. Pentru ulcerul gastric, efectul este foarte bun, pentru cel duodenal, efectul este mai slab. Durata efectului este cam de un an.

Sfaturi practice în cazul în care afecţiunile pacientului sunt multiple, se va observa că, din punct de vedere energetic, ele sunt grupate în anumite zone, în sfera de acţiune a anumitor chakre (cel mult două). Dacă nu se întâmplă aşa, va fi necesar un tratament mai dificil, un timp mai îndelungat. Aceste situaţii sunt totuşi foarte rare.
Tratamentul Reiki poate fi asociat cu orice alte tratamente, cu excepţia altor tipuri de tratamente energetice, care vor fi evitate. Pentru alte afecţiuni, care nu au fost menţionate aici, va fi solicitată părerea terapeutului. Şi în cazul tratamentului Reiki, contează mai mult pacientul, şi mai puţin boala.
Tratamentul Reiki este un tratament vibraţional, fiind transmisă o energie cu vibraţii înalte, ceea ce impune ca încăperea în care se face acest tratament să fie corespunzătoare din acest punct de vedere. Calitatea energiei din încăpere va influenţa puternic rezultatele ce se vor obţine. Trebuie să ne asigurăm că în încăpere nu este prea frig ori prea cald. Temperatura trebuie să fie confortabilă şi pentru terapeut, dar mai ales pentru pacient. El nu va fi pus să se dezbrace, putând rămâne îmbrăcat cum doreşte, ţinând seama că în timpul tratamentului se poate încălzi suplimentar.
Încăperea trebuie să fie bine aerisită şi, dacă este posibil, să fie o fereastră permanent deschisă. Fiecare pacient radiază în jurul său energie uzată care, dacă nu este îndepărtată, poate fi captată de pacientul următor, care va suferi necazuri mari. Înainte de începerea tratamentelor, încăperea poate fi purificată energetic printr-unul dintre procedeele cunoscute. Florile proaspăt tăiate sau plantele din ghivece au calitatea de a transforma energiile uzate eliminate de pacienţi, dar le trebuie timp pentru asta.
Pisicile convertesc instantaneu energia uzată în energie pură, dacă sunt sănătoase, dar, în mod obişnuit, nu vor să facă mult timp acest lucru (nu pot!?) şi nu trebuie obligate.
Deşi energia Reiki va continua să curgă spre pacient chiar atunci când staţi de vorbă cu cineva sau chiar dacă vorbiţi la telefon, trebuie să ţineţi seama că tratamentul Reiki este o experienţă spirituală şi este mai bine să nu aveţi mintea încărcată cu lucruri superficiale.
Reflectând la trecerea energiei prin corp şi la efectele acestui proces, nu veţi experimenta doar o practică spirituală, ci veţi provoca o amplificare a fluxului energetic, ceea ce nu este de neglijat, mai ales pentru începători. De fapt, se produce fenomenul de rezonanţă între energia proprie a terapeutului şi energia universală folosită pentru tratament, ceea ce va face să crească vibraţiile proprii ale terapeutului şi va permite un flux energetic terapeutic mai mare. Terapeutul poate chiar vizualiza circulaţia energiei prin corpul său sau al pacientului. El va putea percepe energia terapeutică sub forma unor particule de lumină albe sau aurii şi va fi cuprins de sentimente plăcute de căldură, va simţi vibraţii sau pulsaţii de energie prin corpul său.
Dacă şi pacientul este capabil să simtă aceste lucruri, se va crea o armonie extraordinară între terapeut şi pacient, ceea ce va declanşa o activare a emoţionalului şi mentalului, realizându-se o stare de bucurie şi plenitudine care va influenţa benefic rezultatele tratamentului. Aceasta este o metodă foarte convenabilă pentru a ridica eficienţa tratamentului Reiki.
O altă metodă constă în folosirea unui fond muzical. Fiecare maestru poate indica muzica potrivită acestui scop.

Doctorul american Philip Chan face câteva recomandări, bazate pe experienţa proprie, celor care doresc să practice Reiki-ul în scop terapeutic.
Pacientul trebuie să fie informat că, dacă doreşte, poate să încerce un tratament bioenergetic neconvenţional care-i poate reduce suferinţa.
Pacientului trebuie să i se explice că poate avea senzaţii de căldură, răceală, presiune, valuri energetice sau că poate să nu aibă nici o senzaţie şi că tratamentul va fi oprit dacă ceva îl va deranja.
Aplicarea palmelor se va face evitând contactul fizic cu pielea pacientului, atingere care poate perturba senzaţiile percepute de terapeut şi pacient.
Timpul total de tratament zilnic aplicat unui pacient va fi de 15-20 de minute.
Se vor aplica mâinile în toate poziţiile pentru cap şi pe punctul de maxim disconfort câte 1 minut, după care restul timpului se vor aplica mâinile în poziţia unde senzaţiile au avut intensitatea maximă.
Nu vor fi trataţi doi pacienţi în acelaşi timp, în aceeaşi cameră.
Reiki-ul se foloseşte ca un supliment, nu ca un substitut al terapiei convenţionale.
Nu se fac tratamente Reiki în spitale decât de către cei care sunt medici, directori sau patroni de spital.
Aceste recomandări sunt în mare parte utile şi practicienilor români şi, de aceea, le-am prezentat aici.
Insist asupra faptului că este bine ca pacientul să solicite tratamentul, nu să îi fie propus de către terapeut.
Pacienţilor curioşi este bine să li se răspundă la toate întrebările pentru a fi în cunoştinţă de cauză. Oricărui pacient i se va explica faptul că nu trebuie să caute asemănări cu alte tratamente pe care le-a făcut, pentru că tratamentul pe care-l va primi acum este unic, deoarece şi el, pacientul, este unic. Va fi întrebat în timpul tratamentului dacă simte ceva şi ce anume simte, pentru a-l face conştient de faptul că a perceput, că a simţit energia vindecătoare pe care a primit-o. Dacă este sceptic, treziţi-i curiozitatea sau renunţaţi la tratament. Dacă el se va opune mental tratamentului, va reuşi, probabil, să-l împiedice şi oricât de mult vom dori noi binele lui, nu ne vom putea opune voinţei sale, care este determinantă.

7. NOŢIUNI DE BIOENERGETICA UMANĂ

Vrem sau nu vrem să admitem, în stadiul actual de cunoaştere trebuie să spunem că psihicul este în sine, ca şi corpul, o sferă, un câmp energetic.
– **Dr. Dumitru Constantin -** Pentru a putea merge mai departe este necesar să clarificăm anumite lucruri privind bioenergetica umană. Acestea nu sunt specifice Reiki-ului, nu au fost cuprinse în Reiki-ul transmis de dr. Mikao Uşui, dar Reiki-ul modern le-a adoptat pentru că omul modern s-a obişnuit să teoretizeze şi să caute explicaţii pentru a înţelege cât mai mult din ceea ce face.
Toată lumea este de acord că omul nu este numai trup, nu este numai materie, ci are şi alte componente, unele dintre ele de natură energetică.
Orice lucru care există, viu sau neviu, are o componentă energetică. Cea mai simplă particulă materială, electronul, primeşte energie din exterior (de la sursa de energie universală) şi radiază energie în jurul său. La fel se întâmplă cu un atom, o moleculă, o celulă vie sau un organism mai complex.
Cantitatea şi calitatea energiei radiate sunt strict individuale, analiza lor putând diferenţia elementele sursă între ele.
Omul este, ca toate lucrurile vii sau nevii care-l înconjoară, inundat cu energie universală, pe care o captează, o foloseşte şi, apoi, elimină energia uzată rezultată. Din punct de vedere energetic structura umană este constituită dintr-un număr de niveluri energetice, după unii autori şapte, după alţii trei. (Alte păreri nu iau în consideraţie pentru că nu aduc nimic nou.) Voi prezenta comparativ aceste niveluri, dând şi echivalenţa dintre ele:

<table>
<tr><th>Reiki</th><th>Dr. Jeanine Fontaine</th><th>Yoga</th></tr>
<tr><td>Nivelul fizic-material</td><td>Corpul fizic</td><td>Corpul fizic</td></tr>
<tr><td>Nivelul emoţional</td><td rowspan="3">Corpul energetic</td><td rowspan="3">Corpul eteric</td></tr>
<tr><td>Nivelul mental</td></tr>
<tr><td>Nivelul transcedental</td></tr>
<tr><td>Nivelul transcedental superior</td><td rowspan="2">Corpul Spiritual</td><td rowspan="2">Corpul Spiritual</td></tr>
<tr><td>Nivelul spiritual</td></tr>
</table>

Nivelul *fizic-material* - conţine trupul fizic cu toate componentele sale, sistemele anatomice etc. Caracteristicile sale iniţiale sunt date de moştenirea genetică a individului, dar prin antrenament specific poate fi dezvoltat. Este supus voinţei noastre. Nu toate problemele de sănătate ale nivelului fizic-mate-rial pot fi rezolvate prin tratamente energetice. De exemplu, un nerv secţionat într-un accident nu poate fi refăcut printr-un tratament energetic.
Nivelul *emoţional* este constituit din toate trăirile emoţionale ale persoanei. Caracteristicile sale sunt influenţate de poziţia astrelor la data naşterii persoanei în această viaţă. Este supus voinţei noastre şi poate fi dezvoltat prin exerciţii specifice. Toate afecţiunile cauzate de deficienţe energetice la acest nivel pot fi rezolvate prin tratamente energetice, care dau rezultate mult mai bune decât orice alt tratament.
Nivelul *mental* conţine toate ideile persoanei respective. Are două trepte: concret şi intuitiv. Nivelul mental concret poate fi controlat de mintea umană şi poate fi dezvoltat prin antrenament specific. Nivelul mental intuitiv nu poate fi controlat de mintea umană, caracteristicile sale fiind determinate şi de moştenirea genetică, şi de influenţele astrologice. Deficienţele energetice ale acestui nivel pot fi rezolvate prin tratamente energetice, cu excepţia unor probleme ce ţin de uzură normală a organismului. De exemplu, o scleroză senilă cu implicaţii asupra memoriei nu poate fi tratată. Se poate obţine prin tratament energetic. Refacerea mobilităţii, dar nu şi revenirea memoriei.
Nivelul *transcedental* acumulează experienţa acestei vieţi, stocând toate informaţiile utile. Periodic, o pane dintre aceste informaţii sunt eliminate (prin vise) pentru a face loc altora noi, pe măsura perfecţionării şi dezvoltării spirituale. În momentul tranziţiei (al părăsirii acestei lumi), toate informaţiile conţinute în acest nivel

sunt transferate nivelului transcedental superior.
Dezechilibrele energetice ale acestui nivel, care nu poate fi controlat de mintea umană, se manifestă sub formă de halucinaţii. Tratamentele energetice dau rezultate foarte bune.
Nivelul *transcendental superior* stochează toate informaţiile acumulate în toate vieţile anterioare ale persoanei respective. Nu sunt accesibile în mod obişnuit mentalului persoanei respective, dar există persoane care afirmă că pot culege informaţii de aici (prin regresie hipnotică, de exemplu). În anumite situaţii (consum de droguri sau sub anestezie) se poate deschide accesul la informaţiile nivelului transcendental superior, explicându-se astfel anumite revelaţii ce pot avea loc în aceste situaţii. Dezechilibrele acestui nivel energetic se manifestă prin dereglări psihice grave, în care bolnavul trăieşte într-o altă lume. Tratamentul Reiki este foarte eficient în astfel de situaţii.
Nivelul *spiritual* conţine spiritul persoanei respective. Nu poate fi controlat mental. Tratamentele energetice obişnuite nu dau rezultate când cauza suferinţelor este localizată la acest nivel. Există practici terapeutice (cu efect aparent inexplicabil) care dau rezultate pentru tratamentul unor astfel de situaţii. Prin dezvoltarea nivelurilor accesibile minţii umane se poate obţine o ridicare în mod automat, indirectă, a nivelului spiritual.
Conştiinţa cosmică universală este, dacă vreţi, scânteia divină care există în orice fiinţă vie. Este nivelul energetic ce delimitează viul de neviu. S-ar putea construi un computer care să simuleze toate celelalte niveluri energetice (chiar şi emoţionalul), dar fără acest ultim nivel nu va fi o fiinţă vie.
Toate aceste şapte niveluri energetice sunt conectate între ele prin intermediul a şapte centri energetici care permit trecerea energiei dintr-un nivel în altul, filtrând şi adaptând energia universală, conform necesităţilor organismului respectiv. Aceşti centri energetici se numesc *chakre* şi funcţionarea lor influenţează decisiv funcţionarea organismului uman. Prin tratamentul Reiki se realizează aducerea chakrelor la parametrii optimi de funcţionare.
Cele şapte chakre sunt considerate ca fiind amplasate în interiorul corpului pe o axă verticală aşezată în faţa coloanei vertebrale, trecând prin creştetul capului. De jos în sus, acestea sunt:
1. Muladhara *(mula* - rădăcină şi *adhara* - bază, suport) este chakra la nivelul căreia sunt recepţionate energiile telurice. Poziţia ei este la baza coloanei vertebrale. Omul, pentru a putea trăi, trebuie să primească energie nu numai din Cosmos, ci şi din Pământ. Această chakră stabileşte legătura cu Pământul. Cei care au această chakră blocată sau în deficit energetic important sunt „aerieni”, rupţi de realitate, cu capul în nori. Alte afecţiuni provocate de proasta funcţionare a acestei chakre sunt: obezitate, hemoroizi, consti-paţie, sciatică. Mantra corespunzătoare acestei chakre este LAM. Culoarea terapeutică ce poate fi utilizată pentru disfuncţiile acestei chakre este roşu. Pentru terapia acustică se foloseşte sunetul corespunzând notei muzicale DO sau vocala „u". Pentru aromoterapia acestei chakre se foloseşte esenţa de cedru sau de cuişoare. Pentru cristaloterapie se folosesc cristalele: agăţ, jasp, granat, coral roşu, rubin.
Pentru tratamentul Reiki se foloseşte poziţia combinată F4&B4.
2. Svadhisthana (sva - cel care aparţine sieşi; *dhisthana* - locul tău actual) este localizată la jumătatea distanţei dintre pubis şi ombilic.
Afecţiunile provocate de proasta funcţionare a acestei chakre sunt: impotenţă, frigiditate, boli ale vezicii urinare şi ale rinichilor.
Mantra corespunzătoare este VAM. Culoarea utilizată în cromoterapie este portocaliu. Pentru terapia acustică se foloseşte sunetul corespunzând notei muzicale RE sau vocala „o" închis. Pentru aromoterapia acestei chakre se foloseşte esenţa de ulm, stejar, verbină. Pentru cristaloterapie se foloseşte kameol.
Pentru tratamentul Reiki se foloseşte poziţia combinată F3&B3.
3. Manipura (manipura înseamnă „strălucitoarea piatră preţioasă” sau
„oraşul giuvaerurilor”; în Tibet, această chakră se numeşte „mani-padma”, care are semnificaţia „lotusul cu giuvaeruri”) este amplasată în plexul solar, care corespunde, pe coloana vertebrală, spaţiului dintre ultima vertebră toracică şi prima vertebră lombară. Proasta funcţionare a acestei chakre poate provoca ulcer, diabet, hipoglicemie, anorexie, bulimie. Este chakra cea mai afectată de agresiunile energetice, de orice fel ar fi ele. Mantra corespunzătoare este RAM. Culoarea terapeutică este galben. Pentru terapia acustică a acestei chakre se foloseşte sunetul corespunzând notei muzicale MI sau vocala „o" deschis. Pentru aromoterapie se foloseşte esenţă de lavandă şi rozmarin, iar pentru cristaloterapie ochi de tigru, chihlimbar, topaz nobil (auriu) şi citrină.
Pentru tratamentul Reiki se foloseşte poziţia F2.
4. Anahata (anahata înseamnă „intangibil” sau „care nu poate fi lovit”), numită şi „chakra inimii”, este amplasată în locul corespunzând intervalului dintre vertebrele toracice T4 şi T5. Proasta funcţionare a acestei chakre poate provoca astm, hipertensiune sau hipotensiune arterială, boli de inimă, boli de plămâni. Este chakra cea mai afectată de problemele emoţionale ale individului. Mantra corespunzătoare este LAM. Culoarea terapeutică este verde. Pentru terapia acustică a acestei chakre se foloseşte sunetul corespunzând notei muzicale FĂ sau vocala „a".
Pentru aromoterapie se foloseşte esenţa de trandafiri, iar pentru cristaloterapie smarald, jad verde, cuarţ trandafiriu. Pentru tratamentul Reiki se foloseşte poziţia FI.
5. Vishuddha *(. Vishuddi* - a purifica) este amplasată la mijlocul gâtului.
Proasta funcţionare a acestei chakre poate provoca afecţiuni ale tiroidei şi sistemului endocrin, cât şi afecţiuni ale gâtului. Este chakra cea mai afectată de stres. Mantra corespunzătoare este HAM. Culoarea terapeutică este albastru strălucitor. Pentru terapia acustică se foloseşte sunetul corespunzător notei muzicale SOL sau vocala „e". Pentru aromoterapie se folosesc esenţe de salvie şi eucalipt, iar pentru cristaloterapie acvamarin, turcoaz, calcedonie. Pentru tratament Reiki se foloseşte poziţia H5.
6. Ajna (ajna înseamnă „a şti”, „a recepta”, „a comanda”) este amplasată pe mijlocul frunţii. Proasta funcţionare a acestei chakre poate provocă dureri de cap, ameţeală, defecte de vedere. Mantra corespunzătoare este KSHAM. Culoarea terapeutică este indigo. Pentru terapia acustică a acestei chakre se foloseşte sunetul corespunzător notei muzicale LA sau vocala „i". Pentru aromoterapie se folosesc esenţe de mentă şi iasomie, iar pentru cristaloterapie lapislazuli, safir indigo, sodalit.
Pentru tratament Reiki se foloseşte poziţia HI sau poziţia combinată H1&H4.
7. Sahasrara (sahasrara înseamnă „de o mie de ori”), numită şi „chakra coroanei”, este amplasată puţin deasupra creştetului capului. Ea asigură legătura cu Universul şi o proastă funcţionare a ei implică apariţia unor sentimente de înstrăinare şi inadaptabilitate. Mantra corespunzătoare este OM. Culoarea terapeutică este violet. Pentru terapia acustică se foloseşte sunetul corespunzător notei muzicale ŞI.

Pentru aromoterapie se foloseşte esenţa de lotus, iar pentru cristaloterapie ametist şi cuarţ.
Pentru tratament Reiki se foloseşte poziţia H2.
Pentru menţinerea chakrelor în stare de funcţionare optimă se pot practica afirmaţiile zilnice, care sunt următoarele:
1. Eu sunt parte a universului viu. Recunosc legăturile mele cu toate fiinţele vii.
2. Eu am puterea de a crea. Pot să aduc ceva nou în această viaţă.
3. Eu îmi controlez propria putere. Pot să iau decizii.
4. Eu simt milă pentru toate fiinţele vii.
5. Eu exprim gândurile mele cele mai adânci şi sentimentele cu claritate.
6. Eu sunt în armonie cu o sursă infinită de îndrumare.
7. Eu sunt cel care sunt.
Pentru a face tratamente Reiki nu este necesar să se aplice mâinile pe chakre. Poziţiile fundamentale de tratament care au fost explicate anterior sunt suficiente pentru a aduce toate chakrele la un nivel optim de funcţionare.
Fiind inundate de energie universală în mod natural, chakrele preiau o parte din această energie pe care o trimit în organismul uman, unde va circula prin 14 meridiane (12 meridiane principale + 2 meridiane extraordinare).
Unul dintre meridianele extraordinare, important pentru Reiki, este Jenn Mo (meridianul concepţiei). Primul punct ai acestui meridian este *Hui Yin* care are o importanţă deosebită. Acest punct este amplasat în mijlocul muşchiului pubococcigian (muşchiul bazinului inferior). Încordat în anumite condiţii, acest muşchi produce încărcarea creierului cu energie.
Cercetări recente efectuate de Gerhard H. Eggetsberger, directorul Institutului de Biocibernetică din Viena, au arătat că muşchiul bazinului inferior (pubococcigian), plasat între coccis, pubis şi articulaţiile coxofemu-rale, stimulează prin activitatea sa producerea hormonilor şi endorfinelor, ale căror mesaje ajung, prin măduva spinării şi diverse zone de conexiune, în sistemul neurovegetativ, provocând la nivelul capului o stare psihică de vârf. Acest fenomen este implicat în acordajele Reiki despre care vom afla la timpul potrivit.
Energia universală circulă deci prin tot corpul uman, susţinând toate procesele care au loc acolo şi apoi ceea ce rămâne este eliminat sub formă de energie uzată de jur împrejurul corpului. Energia aceasta radiată este noţiuni de bioenergetica umană percepută de unii oameni ca fiind „aura” organismului respectiv. Aura poate fi văzută, vizualizată, pipăită, pieptănată etc. Aura vizibilă se formează prin difracţia luminii albe filtrate de câmpul energetic radiat de organismul uman prin picăturile de apă din aer, rezultând o imagine dinamică (pentru că şi filtrul este dinamic) având culori de nuanţe diferite, combinate diferit, de la caz la caz. Persoanele foarte sensibile şi antrenate pot vedea această aură.
Alte persoane pot vizualiza aura chiar dacă sunt lipsite de vedere. Pe căi extrasenzoriale ele captează energii ce formează pe cortexul lor imagini colorate asemănătoare cu aura văzută.
Ambele proceduri depind foarte mult de sensibilitatea persoanei şi de antrenamentul ei.
Procesul fiind dinamic, imaginile respective sunt greu de apreciat corect şi, de aceea, contează mult experienţa persoanei în cauză. Şi într-un caz şi în celălalt sunt solicitaţi mult ochii şi funcţia vederii şi, din acest motiv, nu recomand nimănui să încerce să vadă aură, dacă nu a dobândit această abilitate în mod natural.
Prin practica Reiki, de gradul I mai ales, se dezvoltă mult sensibilitatea palmelor, astfel încât se poate pune mâna pe aură, se poate pipăi aura şi se pot culege informaţii mult mai precise decât cele furnizate de persoanele care văd sau vizualizează aura. Şi aceasta fără nici un risc, fără nici un fel de solicitare a organismului.
Plimbând palmele pe aură vom resimţi în ele aceleaşi senzaţii pe care le-am avut când am aplicat palmele pe corpul unei persoane pentru a-i face tratament. În anumite zone vom avea unele senzaţii, în alte zone senzaţiile vor fi diferite, şi din interpretarea acestor informaţii vom putea ajunge la concluzii utile privind starea de sănătate fizică şi psihică a persoanei investigate.
Energiile radiate de corpul uman pot fi şi ele analizate şi interpretate. Am dat o astfel de metodă într-o altă carte a mea intitulată *Radiestezia,* apărută până acum în două ediţii.
Energia eliminată este înlocuită de o energie nouă, curată, reintrodusă în circuit. Pentru ca un organism să funcţioneze normal, trebuie ca acest circuit energetic să funcţioneze perfect. Energia nu trebuie să fie împiedicată să circule prin organism şi nici să fie împiedicată înlocuirea ei cu altă energie de calitate mai bună. O energie care nu poate circula din diferite motive (stres, boală, accident etc.) stagnează şi se alterează. Într-o primă fază apar dureri, care sunt semnale de alarmă, şi apoi boli, în caz că nu se face nimic.
Datorită acordajelor Reiki, persoana iniţiată va fi capabilă să recepţioneze energia universală prin creştetul capului, energie care va intra în corpul său în formă integrală, neprelucrată de chakre şi va putea fi radiată prin palmele sale aplicate în mod conştient în acest scop. Corpul său va fi astfel un canal *(chanell,* în lb. Engleză) pentru energia universală pură, integrală, netransformată şi neinformată.
Termenul de deficit energetic se referă la calitatea energiei şi nu la cantitatea ei. Cantitatea de energie a unui organism este o constantă specifică fiecărui organism în parte. Ea nu se diminuează niciodată, dar se poate aglomera în anumite zone, altele rămânând deficitare.
Ce este interesant, nicăieri nu se acumulează energie de calitate bună, ci numai energie uzată. Energia de calitate bună nu se acumulează, ea circulă. Palpând aura se pot găsi zone cu o acumulare mare de energie (cocoaşe) şi acestea pot fi îndepărtate, organismul fiind astfel forţat să-şi reînnoiască energia cu alta, preluată din imediata lui apropiere. Cea mai la îndemână este energia universală, care este prezentă peste tot. Dacă încăperea nu este aerisită şi luminată corespunzător, fiind prezente şi energii uzate mai vechi, ele pot fi captate, provocând neplăceri.
Potenţialul energetic al unei persoane este variabil în timp, între nişte limite strict personale. În funcţie de moştenirea genetică, de influenţele astrologice din momentul naşterii, de experienţa acumulată în vieţile anterioare şi de activitatea prezentă, sunt stabilite aceste limite momentane. Activitatea obişnuită poate duce la un consum diferit de energie de la un individ la altul sau de la o zi la alta. O activitate stresantă poate duce la dezechilibre energetice importante, care, de regulă, sunt remediate în timpul alocat pentru odihnă.
O persoană sănătoasă care desfăşoară o activitate stresantă, în cursul zilei va radia în jurul ei energie de o calitate mai bună decât în timpul nopţii, când se odihneşte. Atunci ea radiază toate energiile uzate produse în

propriul corp, cât şi pe cele captate de la alte persoane. Pentru a face acest lucru, din punct de vedere energetic ea este deschisă total şi lipsită de protecţie. De aceea, acţiunile energetice eficiente (agresive sau nu) de la distanţă se fac noaptea. Cele mai comode şi eficiente tratamente la distanţă se fac în cazul în care diferenţa de fus orar face ca la emiţător să fie ziuă şi la receptor noapte.
Unii oameni au observat că în cazul în care copiii mici dorm împreună cu adulţii în acelaşi pat, acei copii sunt mai sensibili şi bolnăvicioşi. Ei au interpretat greşit aceasta prin faptul că adulţii le-au captat şi absorbit energia în timpul somnului.
Cantitatea de energie specifică unui organism depinde de gabaritul său, deci este clar că un adult va avea totdeauna mai multă energie ca un copil. De asemenea, energia va circula totdeauna de la cel cu energie mai multă către cel cu mai puţină energie.
Adevărul este că, dormind împreună cu adulţii, copilul va capta energiile radiate de aceştia - energii uzate, încărcate cu toate relele acumulate peste zi - şi se vor simţi rău.
O persoană este sănătoasă dacă reuşeşte prin somn să-şi refacă potenţialul energetic în limite normale. De aceea, lipsa somnului odihnitor este totdeauna un semnal de alarmă ce trebuie luat în seamă pentru a preveni îmbolnăviri viitoare.
În afară de această energie pură, neinformată, omul are şi o structură energetică informată, ce-i conferă personalitate şi viabilitate. Lipsa unor informaţii în această structură provoacă anomalii mai mult sau mai puţin grave, ce pot fi transmise şi pe cale congenitală şi care nu pot fi corectate fără o intervenţie cu energie informată.
Orice tratament alopat sau de altă natură, exceptându-l pe cel cu energie informată, va fi sortit eşecului, pentru că informaţia nu poate fi introdusă în structura respectivă pe altă cale. Informaţiile care lipsesc pot fi completate numai pe cale energetică cu metode speciale care nu ţin de Reiki (Reiki-ul lucrând numai cu energie neinformată). Această lipsă de informaţii poate fi constatată, de obicei, la copii mici - şi, în acest caz, probabil este congenitală -, dar poate apărea şi la alte vârste din cauza unor agresiuni energetice intenţionate, ce au ca scop distrugerea persoanei respective prin distrugerea structurii energetice informate personale.
Această *structură energetică informată personală* - SEIP - conţine informaţii de mai multe tipuri:
– informaţii constituţionale;
– informaţii funcţionale;
– informaţii operaţionale (variabile în timp).
Pentru a provoca anomalii, este suficientă eliminarea sau alterarea printr-o agresiune energetică a unei informaţii de orice tip. Gravitatea acestor anomalii depinde însă de tipul informaţiei afectate.
Cele mai frecvente agresiuni energetice informate se fac asupra *informaţiilor operaţionale* ale SEIP-ului deoarece necesită putere mai mică şi proceduri mai simple.
În cazul unor agresiuni slabe asupra informaţiilor operaţionale, poate fi eficient chiar şi un tratament cu energie neinformată, care acţionează în sensul restabilirii SEIP originare a individului, pe baza informaţiilor stocate în nivelurile energetice transcendentale. Acesta constituie totuşi o excepţie de la regulă. Cea mai eficientă cale de a transmite energie pură, neinformată, este Reiki-ul tradiţional, care poate acţiona cu succes în cazul unor agresiuni în domeniul informaţiilor operaţionale.
Practicând Reiki, se dezvoltă capacităţile psihice ale terapeutului, a cărui putere mentală va creşte, permiţându-i să lucreze şi cu energie informată în cadrul altor tehnici de vindecare.

8. REIKI-UL AVANSAT

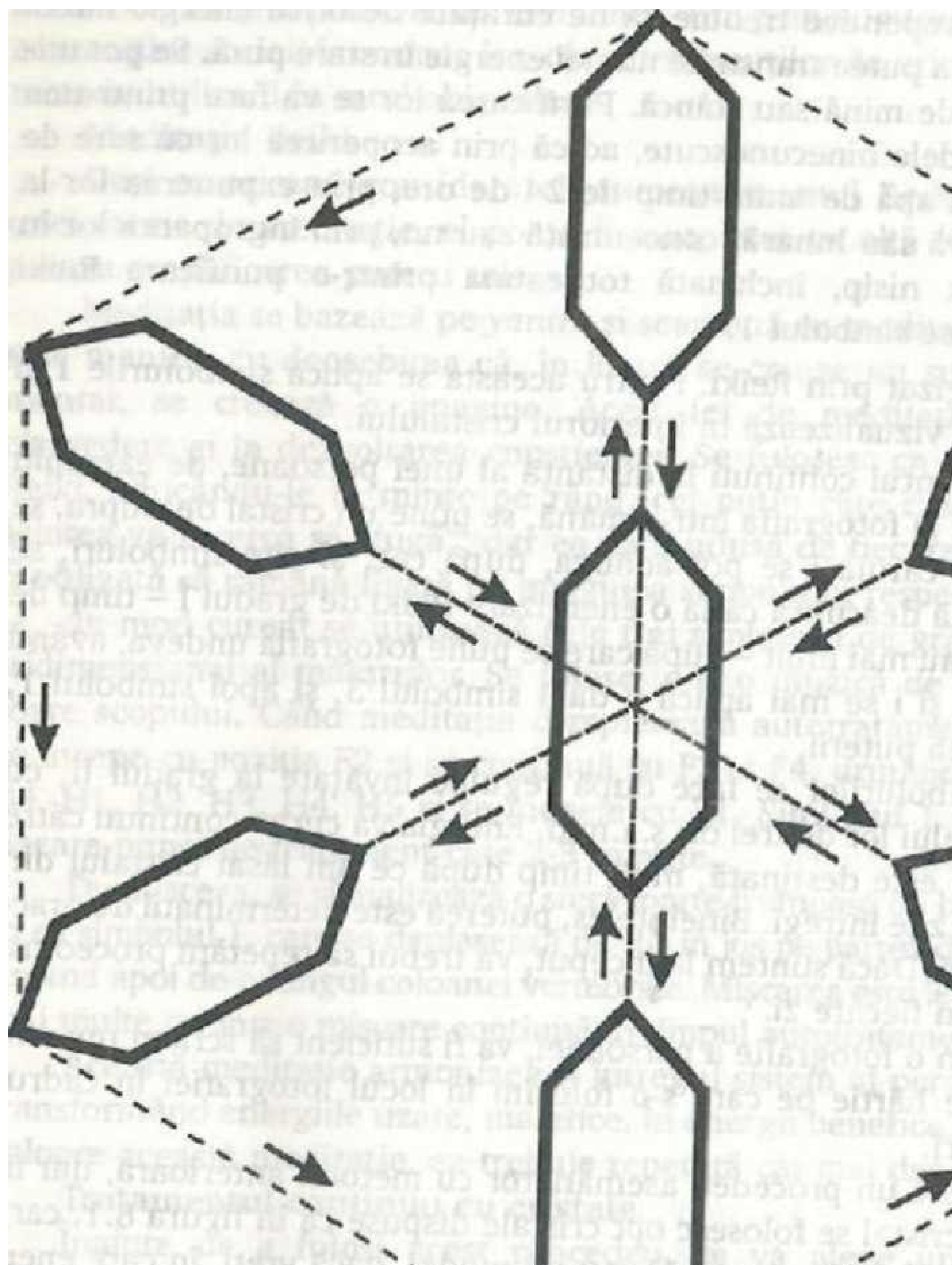
Scopul trecerii noastre prin substanţă nu este altul decât acela de a crea noi gânduri, noi informaţii, care se vor întoarce în câmpul fundamental, devenind sursă pentru noi ordonări în univers.
– **Dr. Dumitru Constantin -** După o practică suficientă în care am reuşit să ne îmbunătăţim starea de sănătate astfel încât să ne simţim bine şi să putem anihila orice disconfort (pentru că de dureri nu va mai fi vorba) prin metodele Reiki, după ce am ajutat alte persoane să scape de dureri sau de boli care le provocau neplăceri de mult timp, după ce am experimentat (cel puţin) cu succes transmiterea energiei la distanţă în timp şi spaţiu, dacă vom dori să facem mai mult pentru noi şi pentru ceilalţi oameni, ne vom gândi să mergem mai departe pe calea minunată ce ne-a fost deschisă de Reiki şi ne vom apropia de gradul de *Maestru.*
Acesta nu este un titlu onorific, ci o cunoaştere profundă a practicilor spirituale şi o recunoaştere din partea discipolilor. În S.U.A. se ţin, uneori într-un singur week-end, cursuri complete de Reiki la sfârşitul cărora absolvenţii primesc diplome de Maestru Reiki. Dar, în acelaşi timp, li se spune că ei nu sunt încă maeştri, ci vor avea de parcurs un drum lung până când vor fi cu adevărat. Ei cunosc cum se fac acordajele pentru practicarea Reiki-ului, acordajele maeştrilor, ceremoniile tradiţionale şi simbolurile secrete ale Reiki-ului şi au primit capacitatea de a le folosi.

Dar una este capacitatea şi alta este puterea. Puterea se obţine numai prin practică. Este necesară o practică de cel puţin şase luni de zile pentru un om normal, fără o boală cronică, absolvent al unui curs Reiki de gradul I, pentru a avea într-adevăr nivelul corespunzător gradului I. Pentru mulţi oameni acest nivel se realizează abia după câţiva ani de practică insistentă. Vom şti că ne-am realizat obiectivul atunci când vom fi capabili să facem tratamente reuşite altor persoane. Nu este necesar să ne deschidem un cabinet terapeutic şi să devenim profesionişti, dar este absolut necesar să fim capabili să înlăturăm suferinţa cuiva fără a avea neplăceri.
După absolvirea unui curs Reiki de gradul II va trebui să reuşim să transmitem energie la distanţă atât în scop terapeutic, cât şi în alte scopuri. Vom putea face acest lucru imediat după absolvirea cursului, dar eficienţa se obţine numai prin antrenament. Prin practică puterea noastră va creşte şi vom putea realiza lucruri deosebite. Când aceste realizări vor fi un lucru obişnuit pentru noi, chiar dacă unii oameni le consideră minuni, va fi cazul să mergem mai departe. Vom apela atunci, ca şi până acum, la un maestru care să ne îndrume.
Fiecare maestru are sistemul lui propriu de instruire şi Reiki-ul acceptă aceasta, cu condiţia ca elementele cele mai importante să fie transmise corect. Foarte multe lucruri vor trebui intuite şi descoperite de studenţi, iar maestrul trebuie să-i îndrume pe această cale.
Marea majoritate a maeştrilor Reiki au constatat că gradul de maestru nu poate fi acordat ca urmare a absolvirii unui curs. Este necesar un stagiu de informare şi practică pentru a pregăti cursantul şi a-i permite să-şi înţeleagă propria evoluţie. În timpul efectuării acestui stagiu, americanii au introdus un curs avansat de Reiki, ce îşi propune să dezvolte aptitudinile studenţilor. Conţinutul acestuia diferă de la maestru la maestru şi, de

aceea, voi prezenta metoda maestrului William Lee Rând, fondator al „Centrului de antrenament Reiki” *(Center for Reiki Training)* din Southfield, Michigan, S.U.A.
Pornind de la ideea că spre binele oamenilor sistemul Reiki trebuie completat cu anumite practici care să-i permită să crească şi să se dezvolte, William L. Rând a introdus un număr de tehnici pentru îmbunătăţirea şi dezvoltarea calităţilor vindecătoare ale unui terapeut. Cele mai importante sunt: *scanning, beaming, meditaţia, Reiki Grid* şi folosirea cristalelor.
Scanning-ul este o metodă care foloseşte sensibilitatea mâinilor pentru a determina suprafeţele din aură şi din corpul fizic dezechilibrate energetic, care necesită tratament Reiki. Acordajele Reiki nu numai că deschid chakrele palmelor pentru a canaliza energia vindecătoare, ci le măresc şi sensibilitatea la câmpurile energetice umane.

Pentru a face *scanning* se plasează o mână (stânga pentru dreptaci sau dreapta pentru stângaci) la 30 cm de chakra coroanei (pacientul stând culcat pe o masă de tratament), căutând să remarcăm o senzaţie în palmă. Când am reuşit acest lucru vom deplasa palma deasupra corpului, foarte încet, la o distanţă de 10-15 cm de corp, urmărind senzaţiile din ea.
Vom observa schimbarea senzaţiei în anumite zone şi vom interpreta acest fenomen ca o indicaţie privind o distorsiune energetică ce necesită un tratament Reiki. În acest moment vom determina înălţimea (distanţa) necesară pentru tratament. Pentru aceasta vom deplasa mâna pe verticală până vom simţi o împotrivire elastică (asemănătoare unui arc) între corpul pacientului şi mâna noastră. Odată determinată poziţia, vom pune palmele una lângă alta în această zonă, făcând tratament Reiki.
Dacă palmele sunt la o distanţă de până la 5 cm va fi un tratament al corpului fizic, iar la o distanţă mai mare va fi un tratament al aurei. După un timp se verifică uniformitatea aurei şi, dacă ea este realizată, se trece la următoarea zonă ce a fost detectată. Dacă nu, se mai determină o dată înălţimea pentru tratament, care, probabil, va fi găsită diferită şi se va face tratament prin amplasarea palmelor în noua poziţie. Persoanele mai sensibile pot sesiza în timpul tratamentului o împingere a palmelor spre exterior şi nu trebuie să se opună acesteia, ci să-şi adapteze permanent poziţia la situaţia dată. Făcând acest lucru, la un moment dat, va fi sesizată dispariţia completă a senzaţiilor din palme, ceea ce semnifică încheierea tratamentului.
Beaming-ul este o metodă de transmitere a energiei către o persoană aflată în aceeaşi cameră, dar la o oarecare distanţă. Pentru aceasta pacientul este aşezat cu faţa în jos pe o masă de tratament. I se aplică simbolurile 1 şi 3 de la gradul II şi, de la câţiva paşi de masă, terapeutul va îndrepta palmele către pacient, imaginându-şi un flux continuu de energie care curge din palmele sale către aura pacientului. Bineînţeles, se va crea o legătură energetică puternică şi se pot obţine senzaţii foarte plăcute ce pot duce la pierderea noţiunii timpului (fapt care se va evita prin folosirea unui ceas cu sonerie).
Energia poate fi transmisă şi local, acolo unde este mai mare nevoie de ea. Pentru aceasta, intuiţia terapeutului este hotărâtoare. El îşi va propune să determine zona deficitară şi-şi va deplasa încet mâinile pe aura pacientului. Intuiţia îi va spune care este acea zonă. Atunci va desena simbolul 1 şi va direcţiona energia către acest unic punct. Beaming-ul poate constitui un tratament de sine stătător, poate fi inclus într-un tratament mai complex sau poate încheia un tratament obişnuit pentru a completa şi a „aranja”
Aura. Beaming-ul poate fi, de asemenea, util psihologilor, hipnotizatorilor şi asistenţilor sociali în munca lor, cât şi terapeuţilor de orice fel, indiferent de metoda utilizată în mod obişnuit. **Meditaţia Reiki**
Deşi americanii consideră că autotratamentul Reiki poate fi asimilat unei forme de meditaţie, el poate fi completat cu altă formă de meditaţie pentru amplificarea puterii sale.
Meditaţia se bazează *peyantre* şi seamănă cu meditaţia în care se folosesc mantre, cu deosebirea că, în loc să se creeze un sunet sau o mantră mental, se creează o imagine. Acest fel de meditaţie poate duce la clarvedere şi la dezvoltarea conştienţei. Se folosesc ca yantre simbolurile Reiki, aducându-le în minte pe rând, cel puţin câte cinci minute fiecare. Mintea va încerca să „fugă”, dar ea va fi adusă de fiecare dată înapoi şi va fi obligată să rămână fixată pe imaginea simbolului respectiv.
În mod curent se utilizează cele trei simboluri de gradul II şi simbolul tridimensional al maeştrilor. Se foloseşte şi o muzică de fond corespunzătoare scopului. Când meditaţia completează autotratamentul Reiki, acesta se începe cu poziţia F2 şi se continuă cu F3 şi F4, urmând apoi Bl, B2, B3, B4, HI, H2, H3, H4, H5 şi se încheie cu FI. Simbolul 1 se imaginează pe fiecare punct de tratament câte 2-3 minute.
După aceea, se vizualizează o sferă foarte fruhioasă de lumină albă, având în ea simbolul 1, care se deplasează de sus în jos pe partea din faţă a corpului, urcând apoi de-a lungul coloanei vertebrale. Mişcarea este lentă şi se repetă de mai multe ori într-o mişcare continuă în timpul autotratamentului.
Această meditaţie armonizează întregul sistem al persoanei respective, transformând energiile uzate, malefice, în energii benefice. Pentru a pune în valoare această meditaţie, ea trebuie repetată cât mai des.
Tratamentul continuu cu cristale înainte de a folosi acest procedeu, se va alege un cristal potrivit. Cristalul trebuie să îndeplinească următoarele condiţii:
Să fie cristalul nostru pe care să nu-l mai atingă nimeni altcineva.
Să fie un cristal terapeutic. Această calitate, când nu este impusă la scoaterea lui dintr-un conglomerat, poate fi stabilită radiestezic, cu o ansă sau un pendul.
Uzual, cristalele terapeutice sunt mai mari decât cristalele de protecţie, şi cu cât sunt mai mări puterea lor este mai mare.
Să fie purificat sau pur. Cristalele pot absorbi uşor energie, iar energia este un suport ideal pentru informaţie. Cristalele terapeutice trebuie să fie curăţate de orice energie informată pentru a putea transmite numai energie în stare pură. Se pot utiliza cristale de mină sau stâncă. Purificarea lor se va face printr-una dintre metodele binecunoscute, adică prin acoperirea lor cu sare de mare sau cu apă de mare timp de 24 de ore, prin expunerea lor la lumina solară sau lunară, concentrată sau nu, prin îngroparea lor în pământ sau nisip, încheiată totdeauna printr-o purificare Reiki aplicându-i-se simbolul 1.
Să fie energizat prin Reiki. Pentru aceasta se aplică simbolurile 1 şi 3, care se şi vizualizează în interiorul cristalului.
Pentru tratamentul continuu la distanţă al unei persoane, de exemplu după fotografie, se ia fotografia într-o mână, se pune un cristal deasupra, se aplică simbolul 3, căruia i se pot adăuga, după caz, şi alte simboluri, se aplică a doua mână deasupra ca la o energizare Reiki de gradul I - timp de 10-20 de minute sau mai mult - după care se pune fotografia undeva, având cristalul deasupra şi i se mai aplică o dată simbolul 3, şi apoi

simbolul 1, pentru amplificarea puterii.
Aplicarea simbolurilor se face după regulile învăţate la gradul II, cu pronunţarea numelui lor de trei ori ş.a.m.d.
Energia va curge continuu către persoana căreia îi este destinată, mult timp după ce am lăsat cristalul din mâini, ore şi chiar zile întregi. Bineînţeles, puterea este determinată de practică noastră zilnică. Dacă suntem la început, va trebui să repetăm procedura descrisă mai sus în fiecare zi.
Dacă nu avem o fotografie a persoanei, va fi suficient să scriem numele ei pe o bucată de hârtie pe care s-o folosim în locul fotografiei în cadrul aceleiaşi proceduri.
Reiki Grid este un procedeu asemănător cu metodă anterioară, dar în loc de un singur cristal se folosesc opt cristale dispuse ca în figură 8.1, care creează o grilă *(grid,* în lb. Engleză) sau un model, dacă vreţi, în care energia va fi amplificată considerabil.
Cristalele se aleg respectând regulile de la punctul anterior. Ele sunt de trei categorii: un cristal central care poate avea formă de prismă, piramidă sau sferă, un număr de şase cristale laterale, de forme asemănătoare, care se aşează astfel încât să formeze o hexagramă, şi un cristal maestru care se aşează lateral, în dreapta jos faţă de hexagramă. Cristalul maestru trebuie să fie mai lung decât celelalte.
Se aşează întâi cristalul central, apoi radial cele laterale, cu vârfurile îndreptate spre centru, la o distanţă de 10 cm faţă de cristalul central.



Luaţi o fotografie de-a dumneavoastră şi aşezaţi-o în centru, sub cristalul central. Pe spatele fotografiei scrieţi o afirmaţie pozitivă, ca de exemplu: *Iubirea şi înţelepciunea divină mă ghidează şi îmi măresc puterea de a-mi realiza scopul vieţii* sau *Sunt complet vindecat de iubirea şi înţelepciunea divină acum.* În principiu, puteţi crea dumneavoastră orice altă afirmaţie pozitivă.
Este bine că această reţea de cristale să fie realizată pe un suport pe care cristalele să fie lipite pentru a nu se mişca. Grila va fi ţinută într-un loc sigur, ferit de privirile sau atingerea altor persoane. În fiecare zi va trebui să încărcaţi energetic grilă şi acest lucru se va face luând cristalul maestru între palme, aplicându-i simbolurile Reiki (cel puţin simbolul 3) şi energizându-l cinci sau zece minute.
Apoi, cu cristalul maestru, se vor face simbolurile Reiki deasupra grilei, după care va fi deplasat conform săgeţilor de pe figură.
În timpul încărcării grilei cu ajutorul cristalului maestru se vor formula continuu afirmaţii de genul: *Încarc această grilă cu lumină, cu lumină, cu lumină, să vindece, să vindece, să vindece. Încarc această grilă cu Reiki, cu Reiki, cu Reiki, să vindece, să vindece, să vindece.* La acestea puteţi adăuga: *Conectez această grilă cu cei mai înalţi ghizi spirituali, să vindece, să vindece, să vindece, conectez această grilă la puterea divină, să vindece, să vindece, să vindece.*
Odată încărcată această grilă, oricine va avea fotografia aşezată în centrul ei va primi continuu energie Reiki de la distanţă. Este necesar ca ener-gizarea să se facă zilnic pentru că puterea ei să fie semnificativă. Încărcarea zilnică a grilei va acţiona ca o meditaţie şi efectele binefăcătoare ale acesteia nu vor întârzia să apară.
În cadrul cursului avansat de Reiki, fiecare maestru poate preda orice alte tehnici spirituale pe care le cunoaşte şi despre care consideră că pot dezvolta capacitatea studenţilor de a practica Reiki-ul cu eficienţă maximă.
William Lee Rând predă, de exemplu, o metodă de „chirurgie psihică” bazată pe inducerea unei stări hipnotice pacientului şi interogarea acestuia asupra localizării energetice a afecţiunilor sale, urmată de intervenţia terapeutului asupra aurei, conform precizărilor primite de la pacient.
Diane Stein predă în cadrul cursului avansat de Reiki metode de trezire a energiei Kundalini şi de dezvoltare a canalelor energetice prin care circulă aceasta.
În cursurile pe care le ţin eu, după cursul de gradul II urmează două cursuri, de Profesor I şi II, înainte de a trece la cursul de Maestru. Ele fac parte integrantă din pregătirea gradului de Maestru, asigură pregătirea gradată a studenţilor şi le permite să asimileze comod toate cunoştinţele necesare pentru a ajunge maeştri. Pentru a participa la cursul de Profesor I, candidaţii vor trebui să demonstreze cunoaşterea gradului I Reiki, cu excepţia acordajelor.
Apoi se vor învăţa exerciţiile cunoscute sub numele de *Focul dragonului.* Energia produsă de glandele endocrine este numită uneori *energia focului dragonului.* Este o energie puternică ce a fost utilizată de mii de ani în transformările spirituale.
Următoarele 4 exerciţii ajută la dezvoltarea acestei energii.

1. Respiraţia abdominală

Pentru a exersa respiraţia abdominală va trebui în primul rând să o conştientizăm. Vom observa că, în cursul unei respiraţii ample, la inspiraţie umerii se trag înapoi, toracele se umflă şi abdomenul se bombează prin apăsarea diafragmului în jos, iar la expiraţie fenomenele se inversează, umerii, toracele şi abdomenul revenind la poziţia iniţială. În cursul unei respiraţii abdominale vom inspira aerul lent, urmărind ca umerii şi toracele să nu-şi schimbe poziţia, singura mişcare fiind efectuată de muşchiul diafragm, care la inspiraţie va exercita o presiune asupra organelor din cavitatea abdominală, împingând abdomenul în afară, iar la expiraţie se va ridica în sus comprimând plămânii, abdomenul retrăgându-se.
Se va exersa în modul următor:
Etapa 1. Se va face un ciclu de 3 timpi inspiraţie şi 3 timpi expiraţie, un timp însemnând fie o secundă, fie o bătaie de puls, fie un semnal de metronom (durata nu contează, dar contează regularitatea). Nu se va reţine aerul. *Etapa 2.* Se vor face două cicluri de respiraţie de câte 5 timpi. *Etapa 3.* Se vor face trei cicluri de respiraţie de câte 7 timpi. Pentru efectuarea corectă a acordajelor este foarte important ca respiraţia abdominală să fie bine stăpânită şi să existe o bună capacitate respiratorie.

2. Contracţia punctului Hui Yin

Pentru a face acordajele trebuie contractat punctul *Hui Yin* care a fost prezentat în capitolul anterior. La început, este necesar un efort conştient pentru menţinerea lui contractat. Prin exerciţiu trebuie *ca Hui Yin* să fie contractat fără efort şi să poată fi menţinut astfel, în timp ce faceţi exerciţii de respiraţie, mergeţi sau vă plimbaţi. Acest lucru va fi realizat printr-un exerciţiu de contractare astfel:
Etapa 1. Se contractă timp de 10 secunde.
Etapa 2. Se contractă timp de 30 secunde.
Etapa 3. Se contractă timp de 1 minut.
În tot acest timp se va respira normal.

3. Exerciţiul „Ceaţa albă”

Faceţi o repiraţie abdominală profundă şi când aerul intră în corpul dumneavoastră vizualizaţi-l strângându-se la baza coloanei vertebrale ca o ceaţă albă. Ţineţi-vă respiraţia şi imaginaţi-vă că această ceaţă albă începe să se ridice uşor de-a lungul coloanei vertebrale ca printr-un tub, pătrunzând în craniu. Vă ţineţi respiraţia în continuare şi vedeţi ceaţa albă învârtindu-se şi penetrându-vă creierul.
Când ceaţa se roteşte o vedeţi cum începe să-şi schimbe culoarea, întâi în albastru şi apoi în violet. Păstraţi această imagine câteva secunde şi apoi reveniţi la respiraţia normală.
Sfaturi
Faceţi o respiraţie cu vizualizarea ceţei albe - condus de maestru.
Faceţi o respiraţie cu vizualizarea ceţei albe - singur.
Faceţi 3 respiraţii cu vizualizarea ceţei albe - singur.

4. Exerciţiul „Focul dragonului”

Se efectuează după cum urmează:
– se contractă *Hui Yin*
– la inspiraţie se vizualizează ceaţa albă
– expiraţi cu putere aerul cu limba în cerul gurii în dreptul incisivilor.

Când expiraţia este făcută corect se aude un sâsâit.
După ce exerciţiile *Focul dragonului* au fost însuşite se va face un exerciţiu de meditaţie.
În cadrul cursului de Profesor I, fiecare cursant va primi acordajele profesorilor şi va învăţa să execute acordajele Reiki de gradul I. Este momentul în care poate afla ceea ce fusese o enigmă pentru el până atunci. Voi arăta în continuare cum se fac aceste acordaje, fără a omite să reamintesc faptul că nu pot fi făcute decât de către cei iniţiaţi şi pregătiţi pentru aceasta. Oricine altcineva poate încerca să facă gesturile şi simbolurile respective, dar va fi o pierdere de timp şi de energie, pentru că nu se va realiza nimic.
Cititorii pot afla şi ei acum aceste lucruri, ţinute mult timp ascunse de către maeştrii Reiki. Am considerat necesar să dezvălui aceste secrete în cartea de faţă pentru că ele apar în multe cărţi americane. De ce nu ar apare şi în limba română? Oricum secretele sunt protejate şi nu sunt accesibile decât iniţiaţilor. Pentru ceilalţi au doar un caracter informativ, şi, în orice caz, nimeni nu poate face rău cu ele.
Pentru cititorii neavizaţi, care nu au mai practicat Reiki sau alte discipline spirituale şi care vor căuta să înţeleagă raţional procedurile de iniţiere (acordajele), trebuie să menţionez că acestea trebuie luate ca atare, fiind transmise de mult timp (de când există Reiki-ul) fără a fi înţelese.
Chiar dacă gândirea noastră nu le poate pricepe, ele funcţionează şi, de aceea, au valoare. Feriţi-vă să judecaţi acum ceea ce nu puteţi, deocamdată, înţelege!
La sfârşitul cursului de profesor de gradul I, cursantul va trebui să fie capabil să execute corect o serie cuprinzând toate cele patru acordaje de gradul I. După ce va organiza cursuri de Reiki de gradul I şi studenţii lui îi vor cere să-i pregătească mai departe, va solicita maestrului său un curs de profesor de gradul II. După învăţarea acordajelor pentru gradul II şi după practicarea unei meditaţii şi a lucrului cu cristale în Reiki, cursantul va deveni profesor de gradul II şi va putea ţine cursuri Reiki de gradul II. Când va considera că a progresat suficient şi va dori să asimileze toate subtilităţile Reiki-ului, va putea participa la cursul final de maestru.

9. REIKI-UL, ANIMALELE ŞI PLANTELE

Slăbiciunea multor oameni este că ei nu ştiu să devină nici piatră, nici copac.

- Aime Cesaire - După cum aţi văzut anterior, una dintre cele mai importante afirmaţii Reiki *Voi fi bun cu toate fiinţele vii* ne atrage atenţia că bunătatea noastră nu trebuie să se manifeste numai în raport cu oamenii, ci şi faţă de alte fiinţe vii, plante sau animale.
Deţinătorii de animale ştiu că acestea sunt la fel de sensibile ca oamenii, manifestând, deseori chiar, o fidelitate mai mare şi un ataşament deosebit pentru stăpânii lor, aşa cum unii oameni nu reuşesc în cadrul unei familii. Dacă ne vom extinde un pic analiza şi asupra animalelor sălbatice, vom constata destul de uşor că ele sunt foarte bine adaptate mediului în care trăiesc, mult mai bine decât oamenii, trăind, în acelaşi timp, în armonie cu natura înconjurătoare, ceea ce nu se poate spune despre om.
Având capacitatea de a face bine fiinţelor vii, va trebui să nu neglijăm să ajutăm animalele, atunci când ele au nevoie. Animalele din categoria „pet” * sunt cele care trăiesc în casa omului sau foarte aproape de ea. Ele se bucură de o îngrijire atentă din partea stăpânilor, care le tratează cu afecţiune şi caută să le asigure cele mai bune condiţii de trai.
Oamenii însă privesc lucrurile cam egoist, numai din propriul punct de vedere. Anumite animale suportă bine acest tratament, ca de exemplu pisicile şi câinii de mici dimensiuni, dar celelalte pot suferi, pot fi chiar stresate
*pet - animal domestic sau domesticit, ţinut pe lângă casă mai mult pentru plăcere decât pentru utilitate, (n. a.)
De lipsa unor condiţii specifice, fapt de care oamenii nu-şi dau seama uneori. Credeţi că un câine de dimensiuni mai mari, un „Ciobănesc” german sau mioritic, poate trăi bine în condiţii de bloc sau în curtea unei vile, scos la plimbare periodic într-un parc, lipsit de posibilitatea de a alerga în spaţii largi, după voia lui? Eu cred că nu, oricâtă mâncare specială i-am oferi. De asemenea, plăcerea unei plimbări poate fi mult atenuată de zgarda pe care este obligat să o poarte, uneori chiar şi botniţă pentru a nu-şi manifesta protestul agresiv împotriva vieţii pe care este obligat să o ducă. Chiar dacă animalul este sănătos din punct de vedere medical, de multe ori el suferă până să se resemneze.
Pentru animalele exotice, situaţia este şi mai rea. Ele sunt obligate să trăiască în condiţii mult diferite de cele ale mediului natural, şi aceasta pentru plăcerea noastră, a oamenilor. Noi închidem păsărele cântătoare în colivii pentru a cânta de plictiseală numai pentru noi, în loc să cânte într-un copac de bucurie că sunt libere. Alte animale, cum sunt reptilele de exemplu, nu au cum să se adapteze la condiţiile de captivitate oferite de oameni. Toate aceste suferinţe provocate de oameni trebuie înlăturate sau compensate tot de ei.
Animalele au aceleaşi planuri energetice ca şi oamenii, deşi dezvoltarea acestor planuri este diferită. Chiar dacă planurile mental şi spiritual sunt foarte mici, emoţionalul este, de obicei, destul de dezvoltat. Şi majoritatea bolilor afectează planurile fizic şi emoţional.
Din orgoliu, omul se consideră superior animalelor, dar de foarte multe ori el nu reuşeşte să atingă performanţele unor vietăţi pe care le consideră inferioare.
Omul nu simte lumea înconjurătoare cum o simt animalele. Omul aude şi miroase cu mai puţină acurateţe decât un câine, în anumite condiţii de lumină vede mai puţine lucruri decât o pisică, poate căra mai puţină greutate raportată la greutatea corpului decât o furnică şi, cu toate acestea, se consideră superior lor. Se consideră mai inteligent, fără să-şi dea seama că nu este capabil să comunice cu aceste fiinţe mult mai bine adaptate decât el. Omul recunoaşte că plantele şi animalele comunică între ele, dar el nu poate înţelege cum reuşesc s-o facă.
Reiki-ul, fără a-şi propune să caute cauzele stresului sau îmbolnăvirii animalelor, le poate ajuta în refacerea formei lor fizice şi emoţionale. Tratamentul se poate face cu mijloacele gradului I Reiki, aplicând palmele pe corpul lor în poziţii specifice fiecărui animal, în funcţie de gabaritul lui şi de afecţiunea de care suferă.
Animalele reacţionează foarte clar la recepţionarea energiei prin Reiki. Simţind această energie mai profund decât oamenii, o acceptă fără rezerve, dacă au nevoie de ea. Dacă nu au nevoie, refuză tratamentul, doresc să plece şi, dacă insistăm prea mult, pot deveni agresive. Mie mi s-a întâmplat ca, după ce am tratat o pisică, la sfârşitul tratamentului pisica să-mi mulţumească lingându-mi mâinile, ca un câine, într-un gest impresionant pentru cei prezenţi.
Animalele pot fi tratate şi de la distanţă, de obicei de la mică distanţă, fără aplicarea mâinilor. Urmărind atent comportamentul lor, vom observa foarte clar dacă acceptă sau nu tratamentul. Această variantă de tratament, care se face cu mijloacele gradului II Reiki, va fi preferată pentru animale care nu au acceptat niciodată să pună cineva mâna pe ele şi cărora atingerea pentru un tratament de gradul I le-ar provoca un disconfort suplimentar.

Eficienţa unor astfel de tratamente este la fel de mare ca şi a celor cu atingere directă. Pentru animale aflate la mare distanţă se pot face tratamente şi de la distanţa respectivă, dar efectul va fi mult mai mic.
Se pot trata răni, luxaţii, fracturi (după imobilizarea lor de către veterinar), boli digestive sau nervoase, stres, apatie, anorexie. Nu se tratează animale afectate de diferiţi paraziţi, râie, turbare.
Aceste tratamente nu se referă numai la „pet”, ci se pot face şi animalelor domestice existente în gospodăriile ţărăneşti. Am tratat cu bune rezultate boboci de gâscă atinşi de „ologeală” (după terminologia populară - de fapt o boală a ficatului a cărei primă manifestare este imposibilitatea de a merge). Nu am tratat animale de mari dimensiuni (cai, vaci etc.) pentru că nu am avut ocazia, dar în principiu se pot trata şi ele, deşi, probabil, necesită un efort mai mare din cauza gabaritului lor.
Practicanţii de Reiki din lumea întreagă transmit energie de la distanţă cu simbolurile de la gradul II pentru susţinerea speciilor de animale pe cale de dispariţie, în vederea prelungirii existenţei lor pe Pământ. Aceasta se face ca un tratament de grup, prin transmiterea energiei unui reprezentant al grupului. Se mai fac tratamente şi animalelor din grădinile zoologice pentru a suporta mai uşor condiţiile de acolo.
Numărul de şedinţe de tratament, frecvenţa lor, durata şi modalitatea de tratament se stabileşte pentru fiecare pacient în parte, ţinând seama de specie, rasă, gabarit, afecţiune şi alte condiţii organizatorice.
Nu putem trăi singuri pe Pământ, trăim împreună cu aceste animale şi trebuie să avem grijă de ele. Ne simţim sau nu vinovaţi de suferinţele lor, trebuie să facem cât mai mult pentru a le atenua sau chiar elimina suferinţele. Dacă suferinţele sunt cauzate de condiţiile de viaţă ale animalului respectiv, tratamentul Reiki nu este suficient. Animalul se va restabili pe moment, dar după un timp simptomele vor reapărea, dacă nu se va întreprinde nimic pentru îmbunătăţirea condiţiilor respective.
Încercaţi să înţelegeţi animalele de lângă dumneavoastră. Dacă vă alegeţi un animal, gândiţi-vă la condiţiile de viaţă pe care i le puteţi oferi şi alegeţi-l pe acela căruia îi puteţi oferi cel mai mult.
Unii oameni îşi iau animale de companie pentru a putea şi ei să domine pe cineva. Se simt singuri, uneori au complexe de inferioritate, nimeni nu-i ascultă şi ei trebuie să-şi reverse autoritatea asupra cuiva. Vai de animalele care au astfel de stăpâni. Animalele nu sunt nici jucării, nici nu pot înlocui tratamentele unor afecţiuni psihice. Ele trebuie îngrijite de noi, pentru că alături de noi sunt afectate de boli şi de stres. Animalele sunt ataşate de stăpânii lor şi simt suferinţa lor, care le afectează şi pe ele. Pe cale energetică, animalele simt foarte multe lucruri. Ele comunică între ele, şi uneori comunică şi cu oamenii pe cale energetică. De multe ori, animalele simt gândurile oamenilor, intenţiile lor, şi nu trebuie să vă mire dacă atitudinea şi manifestările lor se potrivesc cu gândurile şi intenţiile dumneavoastră.
Animalele pot fi supuse agresiunilor energetice şi atunci ele se apără cu mijloacele lor, devenind violente. Dacă agresorul este în apropiere, animalele îl pot ataca. Se pare că pisicile pot fi mai greu agresate energetic, pentru că ele au capacitatea de a transforma uşor energia, purificând-r. De aceea, unii terapeuţi, când fac tratamente energetice, ţin pe lângă ei o pisică. Pisica poate să capteze energiile uzate malefice, pe care lu converteşte în energii echilibrate neutre. O pisică poate purifica foarte bine o încăpere din punct de vedere energetic. Prezenţa pisicilor pe lângă vrăjitoarele din Evul Mediu nu era întâmplătoare.
Animalul percepe câmpurile energetice ale stăpânului său ca pe o protecţie şi, în prezenţa acestuia, mai greu poate fi agresat energetic. De aceea, în astfel de situaţii este mai liniştit sau mai curajos, de la caz la caz.
Şi plantele pot beneficia de tratament Reiki, în toate etapele de vegetaţie. Când sunt în faza de seminţe, cel mai potrivit tratament este prin energizare directă. Puterea de germinaţie a seminţelor va creşte şi plantele rezultate se vor dezvolta mai rapid.
Această energizare se face ţinând seminţele în palmă timp de minimum 20 de minute. După germinaţie, când plantele au răsărit, cel mai potrivit este un tratament indirect. Se energizează apa cu care sunt udate plantele - direct, prin aplicarea palmelor, conform gradului I sau prin folosirea simbolului 1 de la gradul II.
Când plantele sunt bine dezvoltate, cel mai bun tratament este cu simbolurile de gradul II (mai ales simbolul 1), vizualizate deasupra întregii plante, iar dacă plantele sunt bolnave, tratamentul se face direct asupra rădăcinii, pentru plantele din ghivece, sau numai cu simboluri, pentru plantele ce cresc pe câmp, în pădure, oriunde în natură.
Plantele sunt şi ele, mai mult sau mai puţin, sensibile la agresiunile energetice. Cercetările efectuate de d-na Mărioara Godeanu, foarte bine apreciate pe plan internaţional, au evidenţiat faptul că plantele comunică între ele printr-un sistem energo-informaţional, adică îşi transmit una alteia informaţiile prin emisie şi captare de energie.
Anumite practici terapeutice energetice chiar le sacrifică, transferându-le energiile uzate ale unor fiinţe bolnave (oameni sau animale) sau energii ce le agresează. Aceste practici există doar pentru că plantele nu pot riposta în nici un fel, cu toate că dispariţia lor din lumea fizică îi privează pe oameni de oxigenul pe care ele l-ar fi produs, dacă ar fi crescut normal. Dintre toate fiinţele evoluate, deşi plantele sunt cel mai puţin afectate de radioactivitate, ele sunt totuşi cel mai mult afectate de agresiunile energetice, informate sau nu, şi, de aceea, trebuie să beneficieze de atenţia noastră. Avem capacitatea de a face acest lucru - şi atunci, de ce să n-o facem?
Trebuie să ne schimbăm atitudinea faţă de plante. Putem face o experienţă. Într-o zi, când suntem foarte obosiţi, putem să ne refacem foarte rapid dacă apelăm la ajutorul unui copac de mari dimensiuni, care ne va da din energia lui. Va fi suficient să punem palmele pe trunchiul lui, şi el ne va oferi cu generozitate energia necesară.
Bineînţeles, contează şi atitudinea noastră în acest timp. Pe parcursul transferului energetic ce are loc, putem sesiza faptul că, din punct de vedere energetic, suntem foarte apropiaţi de acest copac şi, prin el, de toată lumea vegetală şi de toată lumea vie de pe Pământ. Trăim împreună, în comuniune energetică, şi trebuie să menţinem această situaţie. Orice specie de copac poate fi utilă pentru acest experiment, dar cel mai bine este să folosim un copac pentru care avem anumite afinităţi, ne place cum arată, îl simţim util pentru noi, îl simţim puternic şi echilibrat, bine ancorat în pământ prin rădăcinile sale puternice etc. Putem folosi şi copacul nostru magic, dacă îl cunoaştem sau dacă ne este accesibil. În urma experimentului, vom constata că forţele noastre au crescut şi vom deveni conştienţi că avem permanent la îndemână o minunată sursă de energie vitală benefică, pe care o vom putea folosi la nevoie, fără altă cheltuială decât recunoştinţa şi gândurile noastre bune. Vom fi, astfel, mai puternici, mai echilibraţi, mai conştienţi de lumea vie care ne înconjoară.
Trebuie să fim convinşi că, având grijă de plante şi animale, avem grijă de noi, pentru că noi, aşa cum suntem acum, suntem integraţi în această lume şi dispariţia sau proasta funcţionare a unora dintre componentele ei nu

are cum să nu ne afecteze. Noi nu trebuie să „transformăm natura”, conform unei sintagme miciuriniste, ci trebuie să ne adaptăm şi să ne integrăm ei, păstrându-i echilibrul şi armonia. Chiar dacă până acum nu am fost conştienţi de aceste lucruri, este timpul să ţinem seama de ele, spre binele nostru superior.

10. SIMBOLURILE MAEŞTRILOR

Ori de câte ori se caută înţelegerea prin analiză raţională a esenţei fenomenelor, ea apare absurdă, paradoxală. – Fritjof Capra - Toate simbolurile Reiki sunt caracterizate printr-o mare eficienţă, dar simbolurile maeştrilor întrec orice închipuire, depăşesc orice aşteptare. Ele nu pot fi folosite de practicanţii Reiki de gradul I sau II, ci numai de cei instruiţi şi acordaţi la frecvenţele lor de lucru, adică maeştrii. Numai primul simbol este accesibil profesorilor, fiind folosit la efectuarea acordajelor de gradele I şi II. Celelalte sunt specifice maeştrilor. Şi în acest caz vom constata că unele simboluri au variante, care s-au impus datorită eficienţei lor. Majoritatea simbolurilor au fost transmise oral o mare perioadă de timp şi este posibil ca din acest motiv să fi apărut anumite variante. Fiecare maestru va alege şi va transmite mai departe simbolurile pentru care a fost acordat de către maestrul său, când a fost investit ca maestru, sau simbolurile pentru care şi-a făcut singur acordajele, dacă va considera că acestea i se potrivesc mai bine.

Nici un maestru nu foloseşte în mod curent toate simbolurile prezentate în această carte, dar trebuie să le cunoască. Chiar dacă ele au fost reprezentate grafic aici, aceste reprezentări capătă putere numai dacă sunt trasate de un maestru. Şi simbolurile din această carte sunt trasate de un maestru.

Primul dintre ele este *Simbolul Tridimensional,* folosit pentru a face acordajele participanţilor la cursurile de gradele I şi II. El este deosebit de simplu şi trebuie doar vizualizat, nu desenat, fiind de fapt o cruce tridi mensională de culoare aibă, şi trebuie luat ca atare. Reprezentarea lui este dată în fig. 10.1. Culoarea normală a simbolului este alb strălucitor, chiar dacă, uneori, el este văzut purpuriu-violet. Este simbolul ce deschide accesul la sursa de energie universală şi trebuie folosit în condiţiile cunoscute de profesori sau maeştri pentru a putea funcţiona.

Dai Ko Myo este un simbol folosit şi pentru tratamente, şi pentru acordaje pe parcursul unor proceduri de iniţiere. Este simbolul care are cele mai multe variante, tradiţionale şi netradiţionale. În fig. 10.2 este dată varianta tradiţională de bază, în figură 10.3 este dată o altă variantă tradiţională, iar în continuare puteţi vedea: varianta maeştrilor tibetani (fig. 10.4), varianta maeştrilor Reiki Sunyata (fig. 10.5), varianta maeştrilor Reiki din Australia (fig. 10.6), varianta maeştrilor americani (fig. 10.7), şi o altă variantă americană predată de Ana Patricia Cairns - Reiki Maşter (fig. 10.8).

În Reiki-ul tradiţional, *Dai Ko Myo* era folosit numai pentru iniţiere, dar în practica modernă o variantă a lui (cea americană) este folosită pentru tratament, cu rezultate bune. Fiecare maestru are preferinţele lui în utilizarea acestor simboluri şi le predă discipolilor, de obicei, numai pe acelea pe care le consideră cele mai eficiente. Dar eu sunt de părere că trebuie cunoscute toate, şi un maestru îşi poate alege orice simbol doreşte pentru practica sa, indiferent de acordajele primite de la maestrul său, făcându-şi el însuşi acordajele necesare. Varianta respectivă trebuie aleasă în primul rând după eficienţa ei. Constatând că mai multe variante, sau toate, sunt eficiente, majoritatea maeştrilor le aleg pe cele mai simple. Unii maeştri (americani) afirmă că varianta modernă (americană) a acestui simbol este mai potrivită din punct de vedere vibraţional cu timpurile noastre.

Nu putem nega că lumea s-a schimbat de când a apărut Reiki-ul, şi se schimbă în continuare, astfel încât anumite variante ale simbolurilor pot deveni la un moment dat mai potrivite pentru practica noastră în lumea modernă. Eu am constatat că pentru situaţiile obişnuite simbolurile moderne sunt cele mai potrivite, dar pentru situaţiile când se acţionează energetic asupra trecutului, variantele clasice ale simbolurilor sunt de neînlocuit datorită eficienţei lor.

Diane Stein, maestru Reiki, consideră că simbolurile acţionează diferenţiat asupra corpurilor energetice umane astfel: *Cho Ku Rei* rezonează puternic cu corpul fizic, *Şei He Ki* cu corpul emoţional, *Hon Sha Ze Sho Nen* cu corpul mental, iar *Dai Ko Myo* lucrează pe corpul spiritual. Considerând că fiind corpul spiritual cel ce conţine toate modelele etalon ale organismului, iar afecţiunile ca nişte deviaţii de la acest etalon, tragem concluzia că ele pot fi vindecate prin tratarea corpului spiritual (sau nivelul energetic

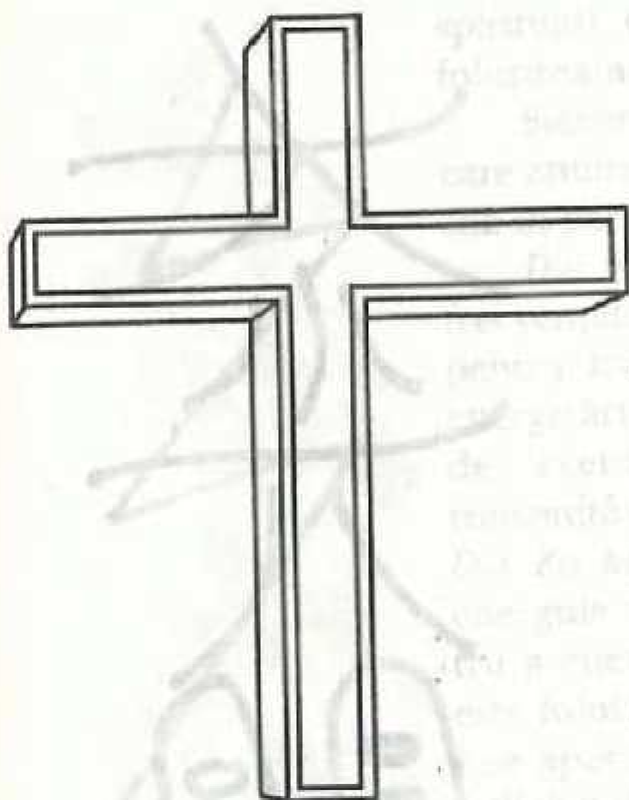


Fig. 10.1 Simbolul tridimensional



Fig. 10.2 Dai Ko Myo – versiunea tradițională





Fig. 10.4 Dai Ko Myo

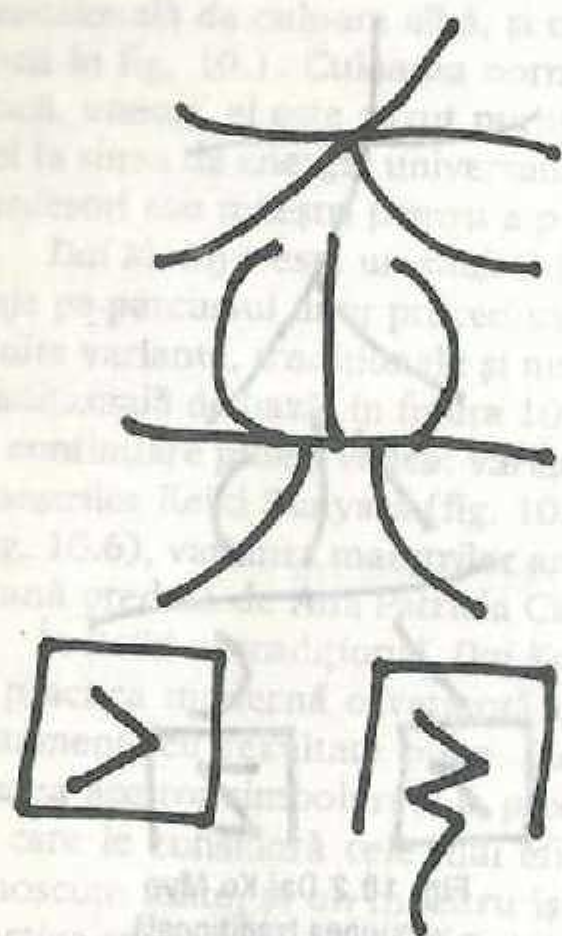


Fig. 10.5 Dai Ko Myo – varianta Maeştrilor Reiki Sunyata



Fig. 10.6 Dai Ko Myo – variantă





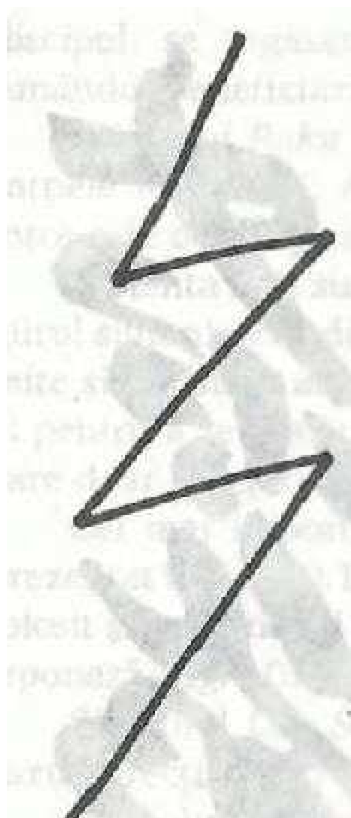


Fig. **10**.9 Raku spiritual) cu simbolul *Dai Ko Myo.* Bineînţeles că folosirea acestui simbol nu te exclude pe celelalte.

Fiecare maestru are capacitatea să determine care anume simboluri trebuie utilizate pentru fiecare caz în parte.

Dai Ko Myo lucrează foarte bine în domeniul frecvenţelor înalte şi, de aceea, poate fi folosit şi pentru tratamente la distanţă sau pentru diferite energizări sau protecţii. Pentru a energiza un cristal, de exemplu, acesta este ţinut între palme transmiţându-i-se energie Reiki. Întâi se vizualizează *Dui Ko Myo* pentru curăţarea cristalului de toate energiile acumulate, apoi se aplică *Cho Ku Rei* pentru a energiza cristalul cu energie universală, Dacă este folosit pentru tratamente la distanţă, cristalului i se aplică şi *Hon Sha Ze Sho tfen.* Î*n* final, se mai aplică o dată *Dai Ko Myo.*

Simbolul Dai Ko Myo are un mod de utilizare şi aplicaţii asemănătoare cu Cho Ku Rei şi, de aceea, aceste simboluri se folosesc de multe ori împreună, puterea lor crescând, în acest caz, considerabil.

Un alt simbol este *Raku,* ilustrat în fig. 10.9. Acest simbol sanscrit nu a fost folosit de Hawayo Takata, dar cei mai mulţi dintre maeştrii americani îl folosesc frecvent. Semnificaţia denumirii *Raku* este *controlul focului.* El nu este utilizat niciodată pentru vindecări, ci numai pentru acordaje, în timpul procedurilor de iniţiere. Reprezentat grafic, el seamănă cu un fulger. În timpul iniţierii, simbolul este' utilizat pentru a „împămâma” persoana iniţiată, pentru ca aceasta să nu piardă legătura cu lumea reală.

În timpul procedurilor de iniţiere, aurele maestrului şi discipolului se unesc şi multe lucruri minunate se întâmplă atunci. În acele momente, se produc transformări calitative ce înalţă karma celui iniţiat. Maestrul, recepţionând balastul discipolului, îl dirijează în pământ. În final, simbolul *Raku* separă cele două aure şi amândoi, maestru şi

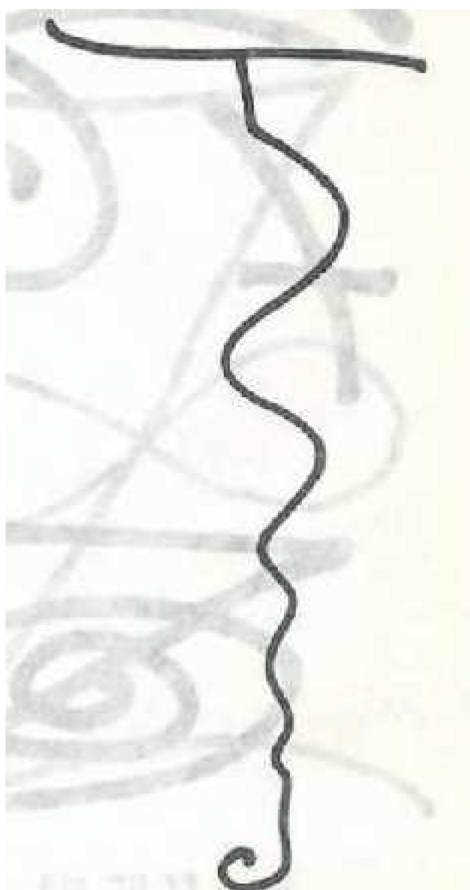


Fig. **10.10** Raku - varianta şarpelui





Discipol, se regăsesc într-o situaţie energetică mai bună ca la început. Amândoi beneficiază de efectele energiei Reiki.
Simbolul *Raku* are o singură variantă (fig. 10.10), care aminteşte de şarpele Kundalini. Aceasta nu e folosită practic ca atare, dar este inclusă între cele două spirale ale variantei moderne a simbolului *Dai Ko Myo.*
Varianta mai sus menţionată a simbolului *Dai Ko Myo* nu constituie singurul simbol netradiţional folosit în Reiki. Reiki-ul, fiind foarte tolerant, permite şi folosirea altor simboluri care nu-i aparţin, dar care se pot asocia cu el pentru a se realiza performanţe deosebite. Ele au un mod de utilizare pe care doar maeştrii îl cunosc şi îl transmit numai discipolilor apropiaţi.
Cel mai important este *Johre* care înseamnă *lumină albă* şi care este prezentat în fig. 10. Lla în varianta folosită pentru acordaje. Acest simbol este folosit şi în invocaţii şi se consideră că simpla lui prezenţă, în grafia originală japoneză (fig. 10. Llb), poate deschide accesul la lumina albă integrală.
Simbolul *Ion Say* este un simbol folosit numai pentru tratamente în cazul infecţiilor. El este ilustrat în fig. 10.12.
Simbolul *Zonar* (fig. 10.13) semnifică infinitatea, eternitatea, ieşirea din timp. Este folosit pentru incursiunile în vieţile trecute şi pentru tratarea afecţiunilor karmice* şi a problemelor interdimensionale.

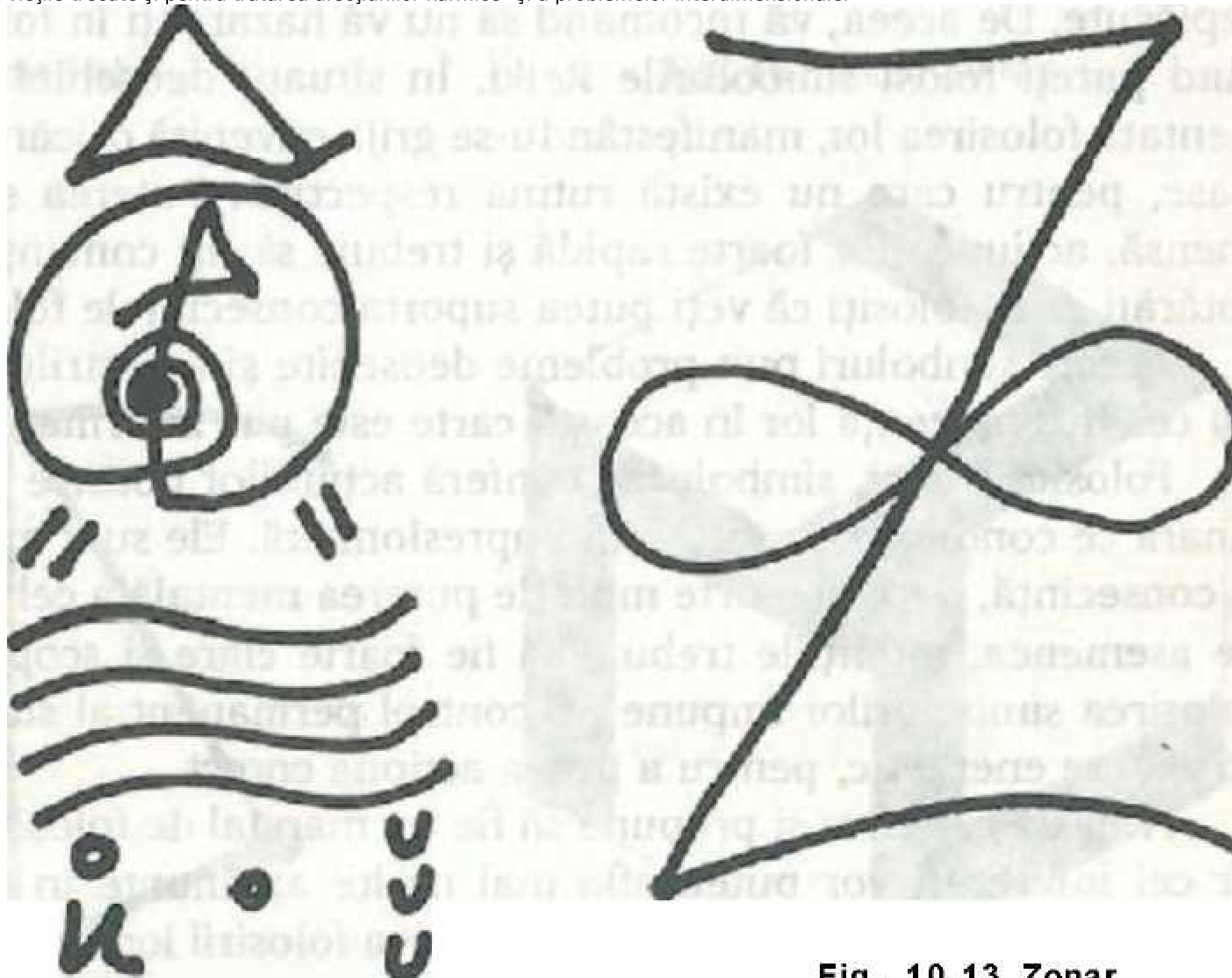


Fig. 10.13 Zonar

Fig. 10.12 Lon Say

* Afecţiune karmică - suferinţe datorate unor greşeli săvârşite în vieţile anterioare (n. red.)

Simbolul *Halu* (fig. 10.14) este simbolul *Zonar* cu putere amplificată. «Piramida ascuţită din vârful său este simbolul energiei mentale înalte. El semnifică dragoste, adevăr, frumuseţe, armonie, având un puternic potenţial vindecător al afecţiunilor mentale şi emoţionale.
Simbolul *Len So My* (fig. 10.15) semnifică iubirea pură, ideală. Este utilizat mai ales pentru armonizări.
Simbolul *Harth (fig.* 10.16) este o piramidă tridimensională. El semnifică dragoste, adevăr, frumuseţe, armonie, echilibru. Este simbolul inimii din care pornesc vindecarea şi iubirea.
Simbolul *Antahkarana* (fig. 10.17) este un simbol antic pentru vindecare şi meditaţie, care a fost utilizat în Tibet şi China cu mii de ani în urmă. El reprezintă şi activează conexiunile dintre creierul fizic şi subconştientul individual. Simpla lui prezenţă conştientă afectează pozitiv chakrele şi aura. Când se face un tratament, el focalizează şi măreşte profunzimea acţiunilor energiilor vindecătoare implicate.
Şi aceste simboluri, ca şi simbolurile Reiki, sunt protejate împotriva folosirii lor abuzive. Dar, spre deosebire de simbolurile Reiki, inofensive dacă sunt incorect folosite, aceste simboluri pot deveni periculoase dacă sunt folosite fără discernământ.
Folosirea incorectă a lor, chiar cu bune intenţii, poate duce la accidente neplăcute. De aceea, vă recomand să

nu vă hazardaţi în folosirea lor atunci când puteţi folosi simbolurile Reiki. În situaţii deosebite poate fi experimentată folosirea lor, manifestându-se grija cuvenită oricărei acţiuni periculoase, pentru care nu există rutina respectivă. Puterea simbolurilor este imensă, acţiunea lor foarte rapidă şi trebuie să fiţi convinşi atunci când vă hotărâţi să le folosiţi că veţi putea suporta consecinţele folosirii lor.
Aceste simboluri pun probleme deosebite şi maeştrilor, aşa încât, pentru ceilalţi, prezenţa lor în această carte este pur informativă.
Folosite corect, simbolurile conferă acţiunilor noastre o putere extraordinară ce conduce la o eficienţă impresionantă. Ele sunt aplicate mental şi, în consecinţă, depind foarte mult de puterea mentală a celui ce le foloseşte. De asemenea, intenţiile trebuie să fie foarte clare şi scopul bine precizat. Folosirea simbolurilor impune un control permanent al situaţiei, din punct de vedere energetic, pentru a putea acţiona corect.
Această carte nu-şi propune să fie un manual de folosire a simbolurilor, iar cei interesaţi vor putea afla mai multe amănunte în cadrul cursurilor Reiki. Simbolurile sunt protejate împotriva folosirii lor cu rele intenţii sau de către persoane neavenite şi, în astfel de situaţii, nu vor funcţiona. Dacă am dat greş folosind un simbol, trebuie să verificăm dacă nu cumva ceea ce am gândit nu a fost corect şi cu bună intenţie. Nimeni nu poate face rău cuiva folosind simbolurile Reiki.

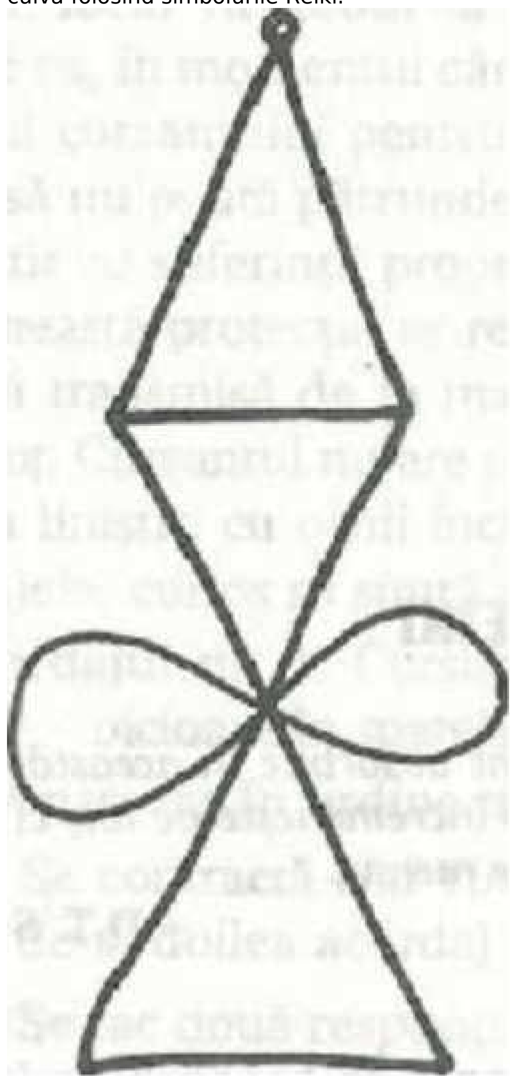




Fig. 10.14 Halu Fig. 10.15 Len So My

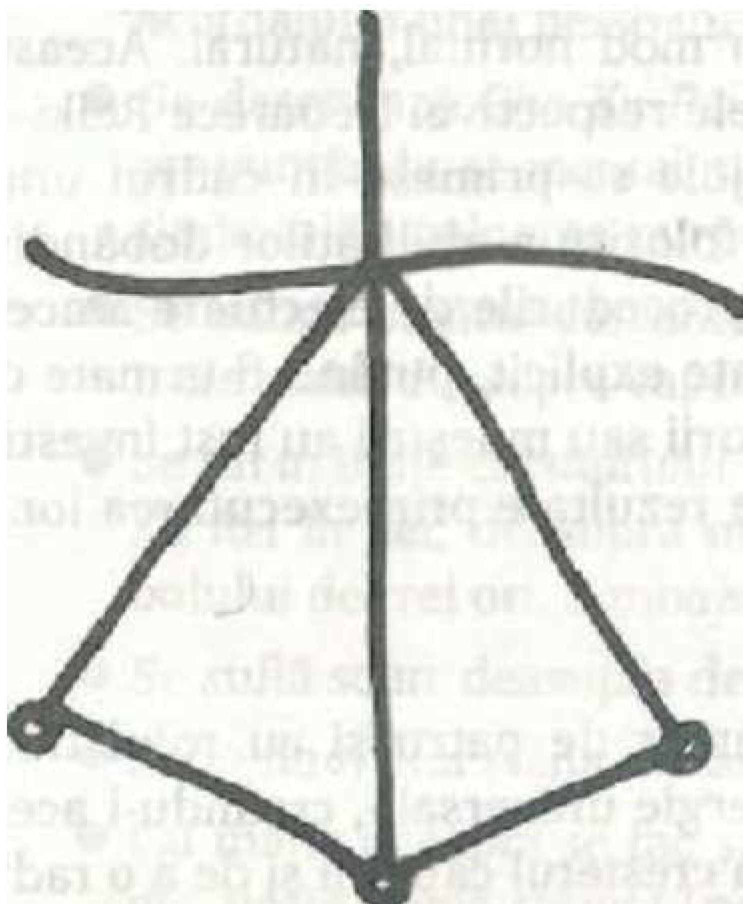



Fig. 10.16 Harth Fig. 10.17 Antahkarana

11. ACORDAJELE REIKI

Trecut şi viitor sunt absorbite în această clipă de iluminare care nu încremeneşte pe loc, ci îşi continuă fără încetare mersul.

– D.T. Suzuki - Aşa cum am arătat anterior, Reiki-ul tradiţional se bazează pe iniţiere. Iniţierea constă într-un număr de proceduri care au ca scop acordarea celui iniţiat la frecvenţele de lucru ale energiei universale Reiki. Oamenii sunt capabili să recepţioneze aceste frecvenţe, dar nu le pot extrage din mulţimea de radiaţii la care sunt supuşi în mod normal, natural. Această abilitate se obţine foarte rapid prin acordajele respective. Deoarece Reiki-ul presupune o activitate conştientă, acordajele se primesc în cadrul unor cursuri Reiki, unde se învaţă şi modul de folosire a abilităţilor dobândite prin iniţiere. În continuare vor fi explicate procedurile de efectuare a acestor acordaje. Deşi procedurile sunt prezentate explicit, putând fi urmate de oricine, trebuie să precizez că numai profesorii sau maeştrii au fost investiţi (tot prin iniţiere) cu capacitatea de a obţine rezultate prin executarea lor.

Acordajele Reiki de gradul I

Acordajele pentru gradul I sunt în număr de patru şi au rolul de a deschide accesul cursantului la sursa de energie universală, creându-i acestuia capacitatea de a recepţiona energia prin creştetul capului şi de a o radia prin palme, integrală, netransformată de propriul organism.

Acordajele se pot face unul pe zi sau două pe zi, în funcţie de organizarea cursului respectiv. În cazul în care cursul se organizează într-o singură zi, acordajele se vor face în două serii a câte două acordaje. În timpul acordajelor, locul va trebui să fie bine protejat de influenţe energetice străine, pentru ca, în momentul când maestrul său profesorul deschide canalul energetic al cursantului pentru a implementa acolo simbolul tridimensional, în canal să nu poată pătrunde nimic altceva. În caz contrar, profesorul va avea de plătit cu suferinţă proprie pentru orice perturbaţie care ar apare.

Această protecţie se realizează printr-un fond sonor special, bazat pe o muzică transmisă de la maestru la discipol, odată cu investirea acestuia ca profesor. Cursantul nu are nimic de făcut pentru a primi acordajele. El trebuie să stea liniştit, cu ochii închişi, calm şi relaxat, deschis, dispus să primească acordajele, curios să simtă cât mai multe lucruri. Profesorul face totul.

Acordajul nr. 1. Cursantul stă comod pe un scaun, iar profesorul stă în picioare în spatele lui.

Se parcurg în ordine următoarele etape:

Se contractă *Hui Yin* şi este menţinut astfel până la terminarea celui de-al doilea acordaj al ultimului cursant.

Se fac două respiraţii abdominale.

Se vizualizează o ceaţă albă care se adună la baza coloanei vertebrale şi apoi se ridică uşor, transformându-se întâi în albastru şi apoi în violet.

Se inspiră, se reţine aerul şi se opreşte respiraţia până la terminarea acordajului unei persoane.

Se desenează *Cho Ku Rei* vertical în aer deasupra capului cursantului pronunţându-se mental numele simbolului de trei ori şi se vizualizează simbolul în culoarea purpurie (roşu spre violet).

Se atinge umărul cursantului pentru ca acesta să ridice mâinile cu palmele unite deasupra capului.

Se ţin mâinile cursantului în propriile mâini şi mental se desenează *Cho Ku Rei* în aer, deasupra mâinilor lui,

pronunţând mental numele simbolului de trei ori. Simbolul se vizualizează în aceeaşi culoare purpurie.
Se suflă scurt deasupra degetelor.
Se pune mâna stângă deasupra capului cursantului cu palma în sus.
Cu mâna dreaptă se fac şapte cercuri, în sens invers acelor de ceasornic, peste mâna stângă (pentru deschiderea canalului energetic).
Se creează o cupă din amândouă mâinile puse deasupra chakrei coroanei a cursantului.
Se face în cupă o uşoară şi prelungă expiraţie *Focul dragonului,* pentru deschiderea canalului.
Se vizualizează în cupă simbolul tridimensional în culoarea purpurie.
Se suflă pentru introducerea simbolului pe canal şi fixarea lui acolo (se va vizualiza acest lucru).
Instructorul se îndepărtează de cursant, reluându-şi respiraţia normală, scuturând mâinile de trei ori.
Acordajul nr. 2. Instructorul stă în faţa cursantului.
Se repetă toate procedurile de la acordajul nr. 1. **Acordajul** nr. 3. Instructorul stă în spatele cursantului.
Se repetă identic acordajul nr. 1, având *Hui Yin* contractat de la început până la terminarea celui de-al patrulea acordaj al ultimului cursant.
Acordajul nr. **4.** Instructorul stă în faţa cursantului.
Se fac două respiraţii abdominale.
Se vizualizează ceaţa albă care se adună la baza coloanei vertebrale şi apoi urcă, transformându-se întâi în albastru şi apoi în violet.
Se inspiră şi se reţine respiraţia.
Se desenează *Cho Ku Rei* vertical în aer, deasupra capului, pronunţând mental denumirea simbolului de trei ori şi se vizualizează simbolul ca fiind purpuriu.
Se atinge umărul cursantului pentru ca acesta să ducă mâinile, cu palmele lipite, în faţă.
Se prind mâinile cursantului în mâinile proprii.
Se suflă scurt peste degete.
Se pune mâna stângă deasupra capului, cu palma în sus, şi deasupra ei se fac, cu mâna dreaptă, şapte cercuri în sens invers acelor de ceasornic.
Se creează o cupă din amândouă mâinile deasupra capului cursantului.
Se expiră *Focul dragonului* în cupă, pentru deschiderea canalului.
Se vizualizează în cupă simbolul tridimensional în culoare purpurie.
Se suflă pentru introducerea simbolului pe canal şi fixarea lui acolo.
Se iau pe rând mâinile cursantului şi i se lovesc palmele pentru a direc-ţiona trecerea energiei prin ele.
Se pun palmele cursantului împreună şi se suflă scurt peste ele.
Instructorul se depărtează de cursant, reia respiraţia normală şi scutură mâinile de trei ori.
Acordajele de gradul I se execută în două serii de câte două (acordajul nr. 1 împreună cu nr. 2 şi nr. 3 cu nr. 4).
În situaţia când sunt mai mulţi cursanţi, se va proceda astfel:
Se va face acordajul 1 şi acordajul 2 primului cursant, apoi 1 şi 2 celui de-al doilea, ş.a.m.d. până la ultimul. Nu se va face primul acordaj tuturor şi apoi al doilea tuturor. În a doua serie se va proceda în mod similar.

Acordajele Reiki de gradul II

Scopul acestor acordaje este de a conferi iniţiatului un acces mai larg la sursa de energie universală şi capacitatea de a folosi trei simboluri Reiki secrete, în scopul obţinerii abilităţii de a transmite energie la distanţă în timp şi spaţiu.
Acordajul nr. 1. Profesorul stă în spatele cursantului.
Se contractă *Hui Yin,* care se relaxează după al doilea acordaj al ultimului cursant.
Se fac două respiraţii abdominale profunde şi se opreşte respiraţia.
Se imaginează o ceaţă albă care se adună la baza coloanei vertebrale şi se ridică în sus, transformându-se în albastru închis şi apoi în violet.
Se desenează *Cho Ku Rei* vertical, în aer, deasupra capului, pronunţând mental numele simbolului de trei ori, vizualizându-l purpuriu.
Se atinge umărul cursantului pentru ca el să ridice mâinile deasupra capului.
Mental, se desenează *Cho Ku Rei,* pronunţându-i (tot mental) numele de trei ori, vizualizându-l de culoare purpurie, deasupra mâinilor cursantului ţinute în propriile mâini.
Se suflă scurt deasupra mâinilor.
Se fac şapte cercuri în sens invers acelor de ceasornic, deasupra creştetului cursantului.
Se creează o cupă deasupra chakrei coroanei.
Se suflă *Focul dragonului* în ea pentru deschiderea canalului.
Se vizualizează simbolul tridimensional întâi de culoare albă şi, apoi, transformându-se în purpuriu.
Se suflă pentru introducerea şi fixarea simbolului pe canal.
Se scutură mâinile de trei ori şi se reia respiraţia normală. Acordajul nr. 2. Profesorul stă în faţa cursantului.
Se fac două respiraţii abdominale profunde, se reţine aerul şi se opreşte respiraţia.
Se vizualizează ceaţa albă care se adună la baza coloanei vertebrale şi se ridică în sus, transformându-se întâi în albastru închis şi apoi în violet.
Se desenează *Cho Ku Rei* vertical, în aer, deasupra capului cursantului, pronunţându-se mental denumirea simbolului de trei ori, vizua-lizându-l de culoare purpurie.
Se atinge umărul cursantului pentru ca el să ducă mâinile în faţă.
Se iau mâinile cursantului în propriile mâini, se desenează mental deasupra lor *Cho Ku Rei,* pronunţându-i-se numele de trei ori şi vizua-lizându-l purpuriu.
Se suflă deasupra mâinilor, care sunt aduse apoi în poziţia iniţială.
Se creează o cupă deasupra chakre i coroanei.
Se suflă *Focul dragonului* în ea pentru deschiderea canalului.
Se vizualizează în cupă simbolul tridimensional întâi de culoare albă, transformându-se apoi în purpuriu.
Se suflă introducându-se simbolul în canal, vizualizând acest lucru.
Se ia fiecare mână pe rând, se loveşte, se fac şapte cercuri în sens invers acelor de ceasornic deasupra palmei, se formează o cupă deasupra ei, se desenează mental *Cho Ku Rei* în cupă, pronunţându-i numele de trei ori şi vizualizându-l de culoare purpurie. Se repetă identic cu cealaltă palmă.

Se pun palmele împreună şi se ţin în propriile mâini.
Se desenează mental deasupra lor simbolurile *Cho Ku Rei* şi *Şei He Ki,* pronunţându-le numele de trei ori şi vizualizându-le ca fiind purpurii.
Se suflă scurt deasupra degetelor şi apoi se aduc mâinile în poziţia iniţială.
Se reia respiraţia normală şi se scutură mâinile de trei ori, după care se trece la cursantul următor, căruia i se aplică aceleaşi proceduri.
Acordajele se realizează cuplate (acordajul 1 împreună cu acordajul 2) fiecărui cursant.

Acordajele Reiki pentru profesori

Aceste acordaje urmăresc investirea iniţiatului cu capacitatea de a executa acordajele de gradul I şi II, cât şi obţinerea unui acces neîngrădit la sursa de energie universală, ceea ce-i va permite să îndeplinească obiectivele maeştrilor.
Acordajul nr. 1. Profesorul stă în spatele cursantului.
Se contractează *Hui Yin,* care se va menţine aşa până la terminarea celui de-al doilea acordaj al ultimului cursant.
Se execută câteva (cel puţin două) respiraţii abdominale şi se opreşte respiraţia reţinând aerul.
Se vizualizează o ceaţă albă care se adună la baza coloanei vertebrale şi se ridică uşor, schimbând u-şi culoarea întâi în albastru şi apoi în violet.
Se desenează simbolul *Dai Ko Myo* vertical, în aer, deasupra capului cursantului.
Se atinge umărul cursantului pentru ca acesta să ridice mâinile deasupra capului cu palmele lipite.
Profesorul cuprinde palmele cursantului cu palmele sale.
Se vizualizează deasupra degetelor simbolul *Dai Ko Myo,* de culoare purpurie-violet.
Se suflă *Focul dragonului* deasupra degetelor.
Se coboară mâinile cursantului în poziţia iniţială.
Se deschide canalul, executându-se şapte cercuri antiorare deasupra centrului energetic al coroanei.
Se realizează cu cele două palme o cupă deasupra chakrei coroanei.
Se vizualizează simbolul tridimensional al maeştrilor.
Se suflă *Focul dragonului* peste simbol, introducându-l în canal şi fixându-l acolo.
Acordajul nr. 2. Profesorul continuă să stea în spatele cursantului.
Se reia respiraţia normală, *Hui Yin* rămânând contractat.
Se desenează *Cho Ku Rei* în aer deasupra spatelui cursantului.
Se desenează *Johrei* deasupra coloanei.
Se desenează *Cho Ku Rei* deasupra lui *Johrei,* atingând uşor spatele cursantului, în final.
Se scutură degetele de trei ori.
Aceste acordaje se realizează, de asemenea, împreună (nr. 1 cu nr. 2) fiecărui cursant.

Acordajele Reiki pentru maeştri

Aceste acordaje urmăresc să amplifice iniţiaţilor toate capacităţile de accesare a sursei de energie universală, de folosire a tuturor simbolurilor Reiki şi de înţelegere a fenomenelor care au loc. Procedura cuprinde trei acordaje, care se execută împreună.
Acordajul nr. 1. Maestrul stă în spatele cursantului.
Se contractă *Hui Yin.*
Se fac două respiraţii abdominale şi se opreşte respiraţia reţinând aerul.
Se deschide chakra coroanei prin vizualizare sau printr-un gest.
Se desenează *Dai Ko Myo* deasupra ei.
Se atinge umărul cursantului pentru ca el să ridice mâinile deasupra capului.
Se suflă *Focul dragonului* deasupra degetelor.
Se desenează *Cho Ku Rei, Şei He Ki, Hon Sha Ze Sho Nen,* deasupra coroanei.
Se suflă deasupra coroanei *Focul dragonului,* introducând simbolurile în canalul energetic.
Acordajul nr. 2. Maestrul stă în faţa cursantului.
Se deschid palmele cursantului, ca o carte.
Se trasează *Cho Ku Rei* deasupra ambelor palme, care se ating apoi de trei ori.
Se trasează *Şei He Ki* deasupra ambelor palme, care se ating din nou de trei ori.
Se trasează *Hon Sha Ze Sho Nen* deasupra ambelor palme, care se ating iar de trei ori.
Se trasează *Dai Ko Myo* deasupra ambelor palme şi se ating apoi de trei ori.
Se pun palmele împreună şi se ţin într-o mână a maestrului.
Se suflă *Focul dragonului* pornind din zona chakrei rădăcină până în zona chakrei inimii.
Acordajul nr. 3. Maestrul stă în spatele cursantului.
Se închide aura având simbolurile în interior, dar nu se va închide chakra coroanei.
Se desenează *Raku* deasupra coloanei vertebrale.
Se reia respiraţia normală.
Acordajele se realizează toate trei deodată fiecărui cursant. În timpul acordajelor, maestrul sesizează caracteristicile energetice individuale ale cursanţilor, putând aprecia astfel evoluţia lor în timp.

12. EXERCIŢII ENERGETICE

Experienţa nu este ceea ce ni se întâmplă, ci ceea ce folosim din ceea ce ni se întâmplă.
– Aldous Huxley - Exerciţiile energetice prezentate în acest capitol nu sunt specifice Reiki-ului tradiţional şi nu ne-au fost transmise de la dr. Mikao Uşui. Ele au fost introduse în cursurile de Reiki de diferiţi maeştri, în decursul timpului, pentru a dezvolta capacităţile energetice ale cursanţilor şi a-i ajuta astfel în evoluţia lor spirituală. Exerciţiile au un efect multiplu, fiind utile şi în scop terapeutic, şi în scop evolutiv. Ele nu sunt obligatorii, dar practicarea lor periodică sau ocazională este avantajoasă.
Uneori, cursanţii, mai ales cei care vin la cursurile Reiki de gradul I, nu au o sănătate perfectă, dar ei şi-o pot dobândi practicând, pe lângă auto-tratamentul cunoscut, şi unul sau mai multe exerciţii energetice.
Starea de sănătate înseamnă funcţionarea optimă a organismului uman în ansamblul său (nu numai a trupului). De obicei, boala se manifestă în principal la nivelul trupului, dar există şi boli care se manifestă mai ales în planurile energetice (mental, emoţional etc.). Dar chiar şi o afecţiune pur fizică, o fractură a unui braţ de exemplu, are implicaţii mentale şi emoţionale.

Tratamentele medicinei clasice acţionează de obicei asupra trupului, mai rar şi asupra emoţionalului. Tratamentele energetice oferă - dacă sunt aplicate corect, în condiţiile unei depline compatibilităţi - avantajul unei acţiuni complete asupra întregului organism, în toate planurile sale existenţiale. Ele nu exclud tratamentele medicinei clasice, dar le com pletează, pentru că rezultatele să fie cât mai favorabile. Când medicina clasică nu oferă tratamente specifice afecţiunii în cauză, tratamentul energetic poate fi o opţiune importantă.
Cel mai comod pentru un om bolnav sau afectat pare a fi să primească un tratament energetic de la o persoană pregătită, antrenată şi experimentată. Acest lucru nu este întotdeauna uşor de realizat. Toată lumea este de acord că este mai uşor să previi decât să tratezi. Dar la fel de adevărat este un proverb care spune că „sănătosul nu îl crede pe bolnav”. Astfel, oamenii sănătoşi nu îşi apreciază propria sănătate, nu fac nimic să şi-o păstreze şi ajung să se îmbolnăvească. După ce trec printr-o astfel de situaţie, încep să ţină la sănătatea lor, iar unii încep să şi acţioneze în această direcţie. Exerciţiile energetice prezentate în acest capitol sunt deosebit de utile pentru acest scop. Ele permit nu numai îmbunătăţirea funcţionării organismului, ci, prin repetarea lor periodică, conduc la întărirea acestuia, crescându-i rezistenţa faţă de factorii agresivi ce provoacă, de cele mai multe ori, îmbolnăviri. Trebuie să arăt că stresul şi suprasolicitarea, excesele de orice fel slăbesc rezistenţa organismului, care devine vulnerabil la viruşi şi microbi, putându-se îmbolnăvi mai uşor.

Exerciţiul „Wet dog”

Acest exerciţiu nu este periculos, putând fi executat de oameni de orice vârstă, sănătoşi sau care au probleme de sănătate, fiind util tuturor. Nu toţi îl vor putea executa la fel, dar fiecare va căuta să-l execute cât mai corect. Chiar dacă la început va fi mai greu, după un timp de practică se va constata că el devine din ce în ce mai uşor de executat şi că rezultatele sunt din ce în ce mai bune. Exerciţiul constă în scuturarea mai întâi a extremităţilor şi apoi a întregului corp. Fără îndoială că persoanele în vârstă, cu diferite anchilozări sau dureri de articulaţii, vor întâmpina dificultăţi mari dacă vor încerca să execute forţat acest exerciţiu. De aceea, trebuie să precizez că amplitudinea mişcărilor va fi cea permisă de starea de sănătate a articulaţiilor. Prin practică susţinută şi consecvenţă, mobilitatea articulaţiilor va creşte, ajungând la normal. Durata exerciţiului este de câteva minute, două sau trei, la început mai puţin, chiar mai puţin de un minut. Pentru acest exerciţiu se va alege o încăpere bine aerisită şi bine luminată. Dacă există şi o oglindă de mari dimensiuni ne vom putea controla mişcările urmărin-du-le în oglindă, dar acest lucru nu este indispensabil. Îmbrăcămintea va fi cât se poate de comodă.
Se scot brăţările, inelele, colierele, dacă sunt largi şi ar putea să cadă în timpul executării exerciţiului. Este mai indicat să fie linişte în camera respectivă, cel puţin la început.
Se stă în picioare, relaxat, cu tălpile aşezate pe podea, paralele între ele şi depărtate la nivelul umerilor. Se scutură mâinile relaxat, ca în joacă. Toţi muşchi sunt relaxaţi, toate articulaţiile sunt mobile (atât cât depinde de voinţa noastră). Se va căuta producerea mişcării tuturor articulaţiilor, începând cu cele de la falangele degetelor. Degetele se vor ciocni între ele cu o frecvenţă din ce în ce mai mare.
Amplitudinea mişcării degetelor va fi mărită şi apoi menţinută în timp ce atenţia noastră se va îndrepta spre articulaţia cotului. Se micşorează frecvenţa mişcării degetelor şi mişcarea de oscilaţie se transmite întregii mâini şi, progresiv, întregului corp, care se mişcă, din cap până la călcâie. Se scutură şi picioarele, pe rând, astfel încât toate articulaţiile corpului să fie puse în mişcare pe parcursul acestui exerciţiu.
Probabil că aţi văzut uneori cum se scutură un câine care iese din apă; îşi scutură toată blana de la nas până la vârful cozii pentru a nu mai rămâne picătură de apă pe ea. Încercaţi şi dumneavoastră să faceţi mişcări asemănătoare pentru a activa circulaţia sangvină în tot corpul.
Exerciţiul nu se va face după ceas, ci se va căuta parcurgerea succesivă a etapelor lui: scuturarea mâinilor, corpului, picioarelor, în această ordine, şi apoi în ordine inversă. Vom face mişcările relaxat şi, când vom simţi oboseală sau disconfort, vom trece la faza următoare.
Respiraţia va fi degajată, normală. Nu se vor forţa lucrurile. La sfârşitul exerciţiului nu trebuie să simţim nici o oboseală. Vom avea o stare de uşurare, absolut explicabilă, pentru că în timpul acestui exerciţiu se accelerează eliminarea energiilor uzate din organism, sau din apropierea lui. Vom constata, de asemenea, o eliberare de stresul cotidian şi o limpezire a minţii. De aceea, acest exerciţiu poate fi primul dintr-o serie de exerciţii energetice, pregătindu-ne pentru altele mai complicate, care necesită disponibilităţi mai mari. Nu contează ora la care este practicat exerciţiul, dar efectul este deosebit de clar în a doua parte a zilei, când există acumulată deja ceva oboseală. El este la fel de puternic oricând, însă noi nu-l putem sesiza la fel de clar. Exerciţiul are un puternic efect terapeutic. Se îmbunătăţeşte circulaţia sângelui, mai ales la nivelul extremităţilor, şi se obţine creşterea mobilităţii tuturor articulaţiilor, care încep să-şi recapete calităţile pierdute din cauza sedentarismului datorat comodităţii sau diverselor boli (reumatism, artroză etc.). Din punct de vedere energetic se va putea constata creşterea potenţialului energetic al mâinilor, care vor putea deveni instrumente de lucru deosebit de eficiente. Există un rezultat de moment, care durează câteva ore, şi un rezultat de durată, care se obţine numai prin exerciţiu sistematic. Este bine să fie practicat preventiv, oricât de puţin este mai bine decât deloc, dar o ritmicitate, de exemplu săptămânală, este binevenită. În scop terapeutic, exerciţiul va trebui practicat zilnic, cu perseverenţă şi răbdare. După un anumit timp, care depinde de starea iniţială, se vor constata rezultatele.

Exerciţiul „Controlul respiraţiei”

Voi prezenta acum un exerciţiu extrem de simplu, dar de o mare valoare pentru dezvoltarea spiritului de observaţie. Atenţia trebuie să fie îndreptată spre un subiect, dar detaşată de problemele lui, calmă, deschisă, să nu necesite efort. Atenţia este capacitatea de a observa fără a interveni.
Exerciţiul se adresează numai persoanelor relativ sănătoase, pentru a putea fi executat fără nici un fel de riscuri. Se impun rezerve celor cu afecţiuni ale coloanei vertebrale în zona lombară. Ei vor putea face exerciţiul fără a încerca să forţeze coloana. Nu va putea fi executat acest exerciţiu de cei care suferă de vertij sau cărora starea de sănătate nu le permite să stea în picioare. Aceştia nici nu vor trebui să încerce.
Nu trebuie neapărat să înţelegem cum acţionează acest exerciţiu, pentru a beneficia de rezultatele practicării lui.
Se stă în picioare, relaxat, cu tălpile paralele, depărtate la nivelul umerilor, cu genunchii uşor îndoiţi, cu bazinul puţin împins spre spate, cu ochii închişi.
Se respiră normal, dar se urmăreşte şi se conştientizează respiraţia fără a încerca influenţarea ei.
După circa 10-15 cicluri respiratorii se inspiră puternic, se întinde întregul corp, simultan cu conştientizarea lui

şi cu deschiderea lentă a ochilor.
Unii practicanţi ai acestui exerciţiu au trăit senzaţia de oprire în loc a timpului.
Efectul exerciţiului nu este numai de dezvoltare a spiritului de observaţie, ci mult mai amplu, producând relaxare, revitalizare şi o ener-gizare a întregului organism. Se elimină energiile uzate acumulate, ceea ce creează perspective benefice.
Prin repetarea exerciţiului cel puţin o dată pe zi, el va avea efecte surprinzătoare, nebănuite iniţial.

Exerciţiul „Energia palmelor”

Exerciţiul pe care-l voi descrie în continuare, deşi este foarte simplu, se adresează numai avansaţilor. El nu are nici un fel de restricţie referitoare la starea de sănătate, dar efectele lui se vor observa pregnant la persoanele sănătoase.
Este cel mai simplu exerciţiu pentru mărirea biocâmpului palmelor. Oricine poate face exerciţiul şi, prin acesta, îşi poate mări biocâmpul palmelor, dar nu oricine va putea să folosească această calitate. Pentru utilizarea eficientă a acestui biocâmp trebuie cunoscute multe alte lucruri şi, de aceea, recomand acest exerciţiu numai celor care ştiu deja să beneficieze de o creştere a biocâmpului palmelor lor.
Exerciţiul poate folosi practicanţilor de Reiki pentru mărirea biocâm-pului propriu. Deşi, pentru a face tratamente, ei nu cedează energie proprie decât în mică măsură, o energie proprie mare îi poate ajuta să practice mai multe tratamente până ajung la pragul de oboseală şi să nu mai fie afectaţi de pierderea energiei proprii, care are loc în mod automat, indiferent de voinţa lor.
Exerciţiul în sine este foarte simplu, dar pregătirea lui este mai amplă şi constă în practicarea unor exerciţii de purificare şi relaxare, dintre cele descrise deja în această carte, pentru a ajunge într-o stare de calm, linişte şi deschidere spirituală, absolut necesară.
Se poate sta pe scaun sau în picioare. Nu se recomandă poziţia culcat. Se ţin palmele cu degetele lipite şi aşezate faţă în faţă, paralel, la nivelul umerilor. Se apropie foarte încet una de cealaltă, până când se simte „ceva” între palme, care tinde să împiedice apropierea lor. Atunci, palmele se îndepărtează până la nivelul umerilor. Şi, apoi, se apropie iar. De această dată, se constată că distanţa la care vom simţi acel „ceva” care ne opreşte este mai mare. Prin depărtări şi apropieri succesive, constatăm că distanţa se măreşte mereu. După un timp vom constata limitarea acestei creşteri, ceea ce indică încheierea temporară a exerciţiului.
Nu trebuie să ne mirăm dacă, atunci când vom relua exerciţiul, vom constata că distanţa dintre palme este mai mică decât la încheierea seriei precedente; oricum ea va fi mai mare decât la începutul ei.
Şi aşa, prin practică repetată, cel puţin zilnică, biocâmpul palmelor noastre va creşte considerabil. Efectul este mai amplu, el constând în creşterea întregului nostru biocâmp, deşi noi îl evidenţiem numai pe cel al palmelor.
Un exerciţiu asemănător se poate face pentru mărirea biocâmpului unei alte persoane asupra căreia dorim să acţionăm.
Trebuie să precizez că biocâmpul unei persoane are valoarea maximă în zona palmelor şi minimă în zona tălpilor. Acest lucru nu depinde de starea de sănătate, de vârstă, sex, nivel de dezvoltare spirituală etc.
Acţionând local asupra biocâmpului unei persoane, vom provoca un efect general. Mărind biocâmpul într-o anumită zonă, vom constata o creştere de ansamblu a lui. Exerciţiul este numai pentru cei foarte experimentaţi. Ceilalţi pot ajunge să facă acest exerciţiu după o dezvoltare suficientă a propriului nivel energetic.
Subiectul va sta întins pe un pat, într-o poziţie foarte comodă. Pentru a avea eficienţă maximă, se acţionează asupra biocâmpului tălpilor. Se ţin mâinile cu degetele lipite, având palmele paralele cu tălpile subiectului, la o oarecare distanţă de ele. Le apropiem uşor, până când simţim că palmele noastre sunt în contact cu limita sesizabilă a biocâmpului subiectului. Conştientizăm acest lucru şi depărtăm palmele, conştientizând de data aceasta „tragerea” biocâmpului în exterior. Vom simţi un efort, dar mişcarea noastră va fi suficient de mică pentru a nu pierde contactul şi a obţine efectul scontat.
În final, subiectul ne va confirma că se simte mai bine, fapt datorat amplificării generale a biocâmpului său.
Un alt fel de exerciţii sunt exerciţiile purificatoare. Acest gen de exerciţii sunt deosebit de utile, deşi, de obicei, nu sunt practicate zilnic. Ele au puterea de a anihila energiile uzate, oriunde s-ar găsi: Într-o încăpere, în interiorul unui corp sau al unui organ, în jungla Amazonului, pe o navă cosmică sau undeva în Univers. Nu contează locul, dar el trebuie cunoscut, pentru a putea dirija energia universală.
Energiile uzate provin în primul rând de la toate fiinţele vii, care folosesc energia universală pentru susţinerea proceselor lor vitale, eliminând energii uzate, dar mai pot proveni şi de la structuri nevii, neomogene, care modifică parametrii energiei universale în sens malefic.

Exerciţiul „Flacăra violetă” (1)

Exerciţiul nu este periculos, putând fi realizat de orice persoană, dar este bine ca persoană să fie sănătoasă pentru ca rezultatul să fie cel aşteptat.
Vă aşezaţi comod pe un scaun sau pe un fotoliu, nu vă mai gândiţi la alte probleme, vă relaxaţi, conştient că veţi face un exerciţiu energetic în scopul purificării încăperii în care vă aflaţi şi al anihilării tuturor spaţiilor şi sistemelor malefice, care vor fi ori distruse, ori îndepărtate.
Staţi comod, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor şi tălpile lipite de podea.
Ţineţi mâinile lejer pe genunchi, cu palmele îndreptate în sus. Sunteţi conştient că sunteţi inundat de energie universală binefăcătoare, care pătrunde în corp, în toate celulele lui, iar o parte a acestei energii se concentrează în palma stângă, unde se formează o mică flacără de culoare violetă ca a unei magnolii, sau chiar mai strălucitoare, mai frumoasă, cât de frumoasă ne putem imagina.
Sunteţi cu ochii închişi, flacăra este în palma stângă, nu o vedeţi, dar ştiţi că este acolo şi prezenţa ei vă face mare plăcere.
Flacăra este la început foarte mică, aproape cât a unui băţ de chibrit, dar începe să crească. Cu fiecare inspiraţie primim energie şi cu fiecare expiraţie energia este pompată în această mică flacără violetă, care creşte din ce în ce mai mult.
Conştientizăm această creştere a dimensiunilor ei, a ajuns cât o portocală, apoi cât o minge de fotbal, este din ce în ce mai mare, creşte în continuare, a ajuns până la pereţi, a depăşit în dimensiuni camera.
Nu mai continuăm cu dezvoltarea ei, o examinăm puţin, suntem în interiorul ei, vedem (cu ajutorul imaginaţiei, ochii fiind închişi) cum lumina ei violetă, de o strălucire uluitor de frumoasă, inundă toate obiectele din cameră.
Investigăm astfel toată încăperea, constatând că lumina flăcării violete a pătruns prin toate colţurile,

înconjurând toate obiectele, pătrunzând chiar în interiorul lor.
Această lumină violetă anihilează tot ce este rău, provocând vibraţii de înaltă fineţe, care armonizează tot ce este cuprins în ea.
Când consideraţi că obiectivul a fost atins, controlaţi dimensiunile flăcării violete, reducându-le puţin câte puţin până ajunge iarăşi în interiorul încăperii, apoi devine din ce în ce mai mică, de dimensiunile unei flori de magnolie, scăzând continuu, până dispare complet.
Deschidem ochii şi realizăm că respirăm mai uşor, aerul este mai curat. Revenim cu mintea la realitatea înconjurătoare şi putem face, eventual, o verificare radiestezică, pentru evaluarea eficienţei exerciţiului de purificare cu flacăra violetă.
Acest exerciţiu nu presupune nici un fel de încordare sau concentrare, el trebuie făcut calm, liniştit, ca o joacă, dacă vreţi, şi veţi constata efecte favorabile din multe puncte de vedere.
Dacă veţi repeta exerciţiul veţi constata şi o îmbunătăţire a sănătăţii, pentru că vor fi anihilate şi energiile uzate care se află în preajma dumneavoastră, eliminate de propriul dumneavoastră corp, ceea ce are efecte benefice.
Dacă nu constataţi nici un efect, este numai pentru că nimic nu se realizează uşor, din prima încercare şi fără antrenament. Cei care au mai practicat exerciţii energetice, de concentrare, meditaţie etc. Vor constata repede efectul acestui exerciţiu.

Exerciţiul „Flacăra violetă” (2)

Exerciţiul începe la fel cu cel precedent (nr. 1), cu conştientizarea flăcării violete în palma stângă. După ce putem să simţim această flacără frumoasă, a cărei prezenţă nu numai că nu ne deranjează termic, dar chiar ne face mare plăcere, vom încerca să o plimbăm prin corpul nostru, arzând cu ea toate energiile uzate care mai există acolo. Vom începe deplasarea ei în interiorul braţului stâng, pe care ni-l imaginăm anatomic cât putem mai detaliat şi totodată îl vedem permeabil pentru această flacără. Ea va purifica fiecare muşchi, fiecare tendon, vasele sangvine, sângele, oasele şi pielea, tot ce se află în noi.
O vom deplasa foarte încet şi vom baleia întreg antebraţul stâng, apoi braţul stâng, după care vom duce micuţa flacără violetă (care are dimensiunile unei flăcări de lumânare) în jos, prin tot corpul, o vom ridica apoi până în partea superioară a corpului, în zona gâtului şi a capului, pentru ca, în încheiere, să o readucem în braţul stâng, apoi în palma stângă de unde va ieşi din corp în exterior şi apoi o vom stinge.
Pe tot acest parcurs, intuiţia ne va spune încotro să deplasăm flacăra violetă şi cât timp să stăm în fiecare zonă. Ea va arde tot ce e rău în trupul nostru, purificându-l. Nu trebuie să vă temeţi, nimeni nu a suferit niciodată ceva neplăcut exersând acest exerciţiu. El nu are decât efecte benefice. Anumite persoane au dificultăţi în a obţine culoarea violetă a flăcării. Ei pot lucra şi cu o culoare albă strălucitoare sau aurie, dacă o realizează mai uşor. În acest caz îşi pot imagina un mic glob de lumină de culoarea respectivă.
Culoarea trebuie să fie tot timpul foarte frumoasă şi strălucitoare. Dacă, la un moment dat, observăm că nuanţa culorii s-a schimbat, pierzându-şi strălucirea şi luminozitatea, o vom opri din deplasare şi vom încerca să-i readucem culoarea iniţială, cea mai frumoasă şi strălucitoare. Numai după ce vom reuşi vom merge mai departe.
Dacă nu ne va reuşi acest exerciţiu, va trebui să practicăm altele mai uşoare un timp, înainte de a-l repeta. Efectele lui sunt minunate, dar el nu este totuşi accesibil oricui.
Exerciţiul necesită o anumită forţă mentală pentru a fi realizat. El va putea fi practicat şi în beneficiul unei alte persoane, conştientizând deplasarea flăcării prin corpul ei. Este însă mult mai dificil de realizat, mai ales dacă persoana se află la o oarecare distanţă, şi de aceea este mai rar folosit.

Exerciţiul „înrădăcinarea”

Acest exerciţiu este deosebit prin efectele complexe şi puternice pe care le are. Este foarte util într-o mulţime de situaţii, mai ales în cele dificile, cauzate de suprasolicitări importante ale organismului sau de lucrul în spaţii cu multe energii malefice.
Exerciţiul nu are nici un fel de contraindicaţii, putând fi executat de oricine doreşte să-şi îmbunătăţească starea energetică. El poate fi executat şi fără o pregătire prealabilă, dar cele mai bune rezultate se obţin după un timp de practică.
Pentru practicienii experimentaţi poate fi primul exerciţiu din seria executată zilnic. Are o putere purificatoare considerabilă atunci când este executat corect, permiţând, prin repetarea zilnică, şi unele vindecări spectaculoase, mai ales dacă este asociat şi cu alte exerciţii adecvate.
Exerciţiul se efectuează numai stând pe scaun sau în picioare. Se stă cât se poate de comod, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor şi tălpile paralele, bine aşezate pe podea.
Se închid ochii. (Nu este absolut obligatoriu, dar este recomandabil). Ne detaşăm de toate problemele zilnice şi, fără a ne încorda, conştientizăm starea în care ne aflăm.
Stăm pe scaun (sau în picioare), suntem inundaţi de energie universală benefică, tălpile noastre sunt sprijinite de pământ, în conexiune energetică stabilă cu acesta.
Suntem relaxaţi şi ne îndreptăm atenţia asupra picioarelor, apoi asupra tălpilor.
Ne imaginăm cum din tălpi, asemenea arborilor, ne cresc rădăcini, care pătrund adânc în pământ, chiar până la adâncimi considerabile (2-3 m).
Cu fiecare inspiraţie primim energie din Univers şi cu fiecare expiraţie ne cresc rădăcini care avansează în pământ tot mai mult.
După un timp, nu mai folosim energia pe care o primim pentru creşterea rădăcinilor, ci pentru înlocuirea energiei uzate din propriul organism.
Începem din partea de sus a corpului şi, treptat, coborâm din ce în ce mai mult. Cu fiecare inspiraţie primim o anumită cantitate de energie curată, pură, care se acumulează în organismul nostru, împingând o anumită cantitate de energie uzată prin rădăcinile pe care le avem în pământ.
În acest mod, pas cu pas, la fiecare ciclu respirator, organismul va înlocui o cantitate de energie uzată cu alta curată, binefăcătoare. Putem insista mai mult în zonele unde ştim că, anterior, am avut probleme de sănătate, pentru că, pas cu pas, vom conştientiza acest schimb energetic, până vom ajunge la nivelul tălpilor.
După un timp de practică, vom putea simţi efectul energiei pure pe măsură ce pătrunde în corpul nostru. Este posibil să simţim o oarecare greutate în picioare, poate chiar de la început, şi trebuie să ştim că aceasta se datorează deplasării energiei uzate spre picioare în timpul exerciţiului. Dacă se stă pe scaun, durerile deranjează mai puţin.

Exerciţiul nu trebuie să fie niciodată întrerupt, ci totdeauna executat integral, pentru a fi scutiţi de dureri de picioare. După un timp, vom ajunge cu purificarea la nivelul picioarelor şi apoi al tălpilor. Nu ne vom opri aici, ci vom continua purificarea şi mai jos de tălpi, până vom curăţa şi rădăcinile în totalitate.
La un moment dat, vom simţi că totul este curat, că o senzaţie de bine şi de uşurare ne inundă în totalitate. Este momentul să ne retragem rădăcinile şi cu fiecare inspiraţie le vom retrage puţin câte puţin, până nu vor mai exista deloc. Acum putem dezlipi tălpile de pe podea pentru a ne asigura de faptul că rădăcinile nu mai există. Deschidem ochii şi conştientizăm starea în care ne aflăm. Parcurgem mental întregul corp, din cap până în picioare, atenţi, pentru a sesiza eventualele schimbări.
Vom constata că starea noastră este evident mai bună, că am scăpat de eventualele dureri pe care le aveam. Bineînţeles că efectul acestui exerciţiu depinde şi de practică pe care o avem în domeniul exerciţiilor energetice, de nivelul nostru energetic şi spiritual, de capacitatea de a înţelege şi executa corect, de a crea mental (de a ne imagina) aceste rădăcini şi purificarea respectivă.
Chiar dacă nu aţi realizat mare lucru de la început, trebuie să ştiţi că nu tot ce este simplu este uşor de realizat şi că nimic nu se realizează fără efort. Va trebui să insistaţi, cu răbdare şi încredere (sau cel puţin curiozitate), repetând exerciţiul zilnic, la început, apoi atunci când este nevoie, până veţi constata apariţia rezultatelor mulţumitoare. După aceea nu veţi mai avea nevoie de nici un argument în favoarea acestui exerciţiu.
Exerciţiul măreşte stabilitatea, nu numai fizică, ci şi mentală şi, mai ales, emoţională, iar prin eliminarea energiilor uzate creează condiţii pentru o optimizare a funcţionării întregului organism. Este deosebit de util după desfăşurarea unei munci grele sau înainte de a începe o activitate ce presupune o mare cheltuială energetică sau intrarea într-o zonă cu energii malefice importante, el mărind capacitatea organismului de a le face faţă.

Exerciţiul „Floarea de lotus”

Este un exerciţiu de purificare a organismului cu efecte multiple: Îmbunătăţirea stării generale de sănătate, creşterea potenţialului bioener-getic, antistres, dezvoltarea intuiţiei, imaginaţiei şi atenţiei etc.
Se stă în picioare, întinzându-se coloana vertebrală, care trebuie să fie în poziţie verticală pentru a favoriza circulaţia energiilor vitale prin corp. În poziţie normală coloana vertebrală nu este dreaptă, având anumite curburi pe care va trebui să le îndreptăm, pe cât este posibil, imaginându-ne că suntem agăţaţi de tavan cu o sfoară prinsă în creştetul capului. Astfel, bărbia va fi puţin lăsată în jos, îndreptându-se coloana în zona cervicală. Picioarele vor fi bine aşezate pe podea, depărtate la nivelul umerilor pentru a realiza o bună stabilitate. Se va găsi o poziţie de echilibru cât mai bună. Se închid ochii, respiraţia este urmărită într-un mod relaxat şi se realizează „înrădăcinarea”, ca la exerciţiul anterior. Se elimină tensiunile din corp, începând de la creştetul capului; acestea se scurg în pământ prin intermediul rădăcinilor.
Ne imaginăm că pe creştetul capului e aşezată o floare de lotus în faza de boboc, iar deasupra florii, la un metru distanţă, ne imaginăm un soare foarte strălucitor radiind o lumină albă foarte frumoasă. Sub influenţa acestei lumini, floarea de lotus se deschide treptat, petală cu petală, până la înflorirea completă, preluând energia benefică a soarelui, pe care o conduce prin rădăcinile sale formate din sistemul nostru nervos. Simţim energia minunată a soarelui care pătrunde în întregul nostru corp, în fiecare celulă a sa. Prin rădăcinile noastre, pe care le-am dezvoltat la începutul exerciţiului, conducem această energie în pământ. În schimbul ei preluăm din pământ o energie benefică, tonifiantă. După un timp, conştientizăm contactul tălpilor cu solul, ne retragem rădăcinile, respirăm adânc, ne întindem şi simţim întregul corp, deschidem încet ochii.

Exerciţiul de încălzire

Este un exerciţiu mental pe care vă recomand să-l practicaţi iarna, când va fi uşor de constatat efectul lui. Dacă vă aflaţi afară sau într-o încăpere răcoroasă şi doriţi să vă încălziţi, acest exerciţiu este binevenit.
Va trebui să staţi comod, în picioare sau pe un scaun, şi să vă imaginaţi deasupra capului o floare de lotus cât mai frumoasă, ce captează razele binefăcătoare ale unui soare strălucitor. Imaginaţi-vă că din această floare picură un ulei care intră în corpul dumneavoastră prin creştetul capului şi coboară de-a lungul coloanei vertebrale, ajungând până în plexul solar, unde se aprinde instantaneu, degajând o căldură foarte plăcută. Căutaţi să simţiţi această căldură, reglând intensitatea ei şi modificând frecvenţa picăturilor de ulei. În scurt timp, veţi observa că întreg corpul s-a încălzit şi nu vă mai este frig. Rezultatul depinde foarte mult de practică. După mai multă practică, veţi putea reuşi să conştientizaţi situaţia descrisă în acest exerciţiu într-o fracţiune de secundă, beneficiind din plin de efect. Încercaţi, perseveraţi şi veţi reuşi!

Exerciţiul „Shanti”

Acesta nu este un simplu exerciţiu, este diferit de toate cele prezentate până acum. Constă dintr-un ansamblu de gesturi de onorare adâncă pentru dumneavoastră înşivă, pentru un altul, pentru toate sistemele vii, separat sau împreună. Dacă veţi face acest ansamblu de gesturi pentru propria persoană, găsiţi, înainte să începeţi, o oglindă în care să vă vedeţi şi să intraţi în contact. Trebuie să fiţi conştient că în oglindă nu sunteţi dumneavoastră, ci este reflectat un model care vă reprezintă.
Dacă vreţi să faceţi exerciţiul pentru altcineva, staţi direct în faţa lui. Ansamblul de gesturi „Shanti” poate fi făcut pentru oameni, animale, flori, copaci, munţi, ape, planeta Pământ, stele - un întreg univers de unde se poate alege. Prima dată veţi practica pentru dumneavoastră, apoi vă veţi îndrepta atenţia către cei cărora le datoraţi ceva din punct de vedere spiritual, cei cărora vreţi să le mulţumiţi pentru ce au făcut ei pentru dumneavoastră.
Se începe cu ochii închişi şi cu mâinile pe *Centrul Inimii* (zona chakrei Anahata). Deschideţi ochii.
Împreunaţi-vă palmele ca pentru rugăciune şi, aşa împreunate, ridica-ţi-le până la *Centrul Coroanei* (în zona chakrei Sahasrara). Priviţi adânc în dumneavoastră înşivă ca entitate unică, onorându-vă din cel mai înalt centru al *Existenţei Universale.*
Continuaţi să ţineţi încă un timp palmele împreunate deasupra capului *(deasupra coroanei)* şi apoi începeţi să le coborâţi. Rămâneţi într-un contact vizual profund şi coborâţi palmele în dreptul pieptului. Aplecaţi-vă spre pământ. Privirea se deplasează înainte, atât de departe cât vă este confortabil, în timp ce mâinile coboară. Depărtaţi palmele, încet şi tandru, întinzându-le lateral într-un gest de primire şi simultan de transmitere a energiei universale. În tot acest timp nu uitaţi că trebuie să respiraţi normal. Împreunaţi-vă palmele şi ridicaţi-vă în timp ce mâinile se deplasează spre o poziţie înaltă, deasupra *Centrului Coroană.*
Î*n* mod firesc, în mişcarea de ridicare, veţi vedea iarăşi cu ochii dumneavoastră pe cel căruia îi transmiteţi acest ansamblu de gesturi. Menţineţi acest contact vizual cât timp coborâţi mâinile, reîntorcând palmele în centrul

iubirii, *Centrul Inimii.* Exerciţiul se încheie cu o plecăciune umilă, pe care dumneavoastră, cel raţional, o faceţi în faţa dumneavoastră ca entitate universală.
Puteţi dori să exploraţi acest sistem de gesturi interconectate în diferite situaţii ca pe o dezvoltare conştientă a onorării dumneavoastră din lumea naturală care vă susţine, spre Adevăratul dumneavoastră Ego care vă susţine că entitate. Atunci veţi face acest exerciţiu încercând să simţiţi cât mai mult. În fiecare etapă a sa veţi fi conştient de recunoştinţa ce o oferiţi Universului pentru existenţa dumneavoastră pe Pământ. Când exerciţiul va fi făcut pentru altcineva, vă veţi imagina persoana în faţa dumneavoastră şi veţi'i conştient de cele mai alese sentimente de recunoştinţă pe care i le trimiteţi, pentru că există sau pentru că a existat, pentru că drumurile vi s-au intersectat, cel puţin în plan spiritual. Această recunoştinţă şi veneraţie nu se adresează prezenţei fizice, ci entităţii integrale a destinatarului, chiar atunci când el se află înaintea dumneavoastră.
Este un exerciţiu extrem de profund şi urmăreşte nu numai conştientizarea dumneavoastră ca existenţă universală, ci şi interconexiunea cu celelalte componente ale Universului din care faceţi parte acum în mod conştient.
Acest exerciţiu va marca un pas important în evoluţia dumneavoastră şi, de aceea, va trebui să-i acordaţi importanţa pe care o merită. Nu-l practicaţi din obligaţie, ci din plăcere, din recunoştinţă. Este exerciţiul la care participaţi cu toată fiinţa dumneavoastră, nu numai cu trupul şi cu mentalul ca la celelalte. El vă va înălţa şi, cu fiecare nouă încercare, veţi înţelege mai mult şi vă veţi deschide mai mult către lucrurile cu adevărat valoroase care vă înconjoară.

13. EVOLUŢIA SPIRITUALĂ PRIN REIKI

Supranaturalul nu este decât un natural mai profund ţi, prin urmare, mai dificil de înţeles.
– Maurice Maeterlinck - Reiki-ul ca metodă de vindecare nu se referă numai la vindecarea unor boli, ci şi la vindecarea concepţiilor greşite, la schimbarea unor reacţii emoţionale exagerate sau neconforme cu realitatea şi chiar la transformări spirituale profunde şi vindecarea karmei. Calea Reiki-ului este o cale a dezvoltării, a progresului spiritual. Ea începe odată cu folosirea simbolurilor şi se desăvârşeşte la atingerea nivelului de maestru, neîncheindu-se niciodată. Nu este deloc greşit dacă se afirmă că Reiki-ul este o cale spre iluminare. Nimeni nu trebuie să se teamă că va dobândi iluminarea prea repede şi odată cu aceasta îşi va încheia viaţa pe Pământ. Dacă cineva îşi realizează destinul şi trupul are încă resurse, el nu-şi încheie existenţa, ci primeşte misiuni noi corespunzătoare noii situaţii. Vom vedea în continuare importanţa simbolurilor Reiki pe calea dezvoltării spirituale.
Cele cinci simboluri fundamentale ale Reiki-ului tradiţional sunt *Cho Ku Rei, Şei He Ki, Hon Sha Ze Sho Nen, Dai Ko Myo* şi *Raku.*
Î*n* tradiţia budistă tibetană, ele semnifică cinci trepte ale minţii umane pe calea spre iluminare, cinci elemente, cinci culori, cinci Buddha şi cinci energii ale mandalei. Simbolurile originale nu erau utilizate pentru vindecare, ci pentru dezvoltarea înţelepciunii care culmina cu iluminarea.
Cho Ku Rei reprezintă primul pas, prima experienţă. Discipolul primeşte o mandală şi meditează asupra ei. Scopul este ca, prin antrenament - focalizarea atenţiei asupra unui desen circular - să ajungă la o detaşare de lumea reală într-un timp foarte scurt. El trebuie să identifice mandala cu lumea fizică. Prin transferarea realităţii mandalei, discipolul primeşte mandala în inima sa. Această meditaţie permite obţinerea controlului mental şi a abilităţii în crearea imaginilor mentale, contactarea zeilor sau a altor forţe psihice (chiar a celor create mental) şi dezvoltarea stării de conştienţă. Mandala este descrisă ca un mare cerc al zeităţilor paşnice şi al celor mânioase. Când discipolul îşi dezvoltă abilitatea, zeităţile din mandală îl ajută să depăşească obstacolele din calea sa. Aceste zeităţi sunt considerate ca fiind vii şi posibil să fi fost create mental. Prin identificarea cu aceste zeităţi, discipolul realizează deşertăciunea tuturor lucrurilor. După John Blofeld („The Tantric Mysticism of Tibet"), rugăciunea, cel ce se roagă şi cel la care se roagă deveneau un tot. Meditaţia, folosind *Cko Ku Rei* ca mandală, conduce spre aceleaşi rezultate.
În Reiki-ul tradiţional, *Cho Ku Rei* este un *comutator* al energiei universale şi un *amplificator* al ei.
Şei He Ki reprezintă în budismul tibetan Pământul şi persoana încarnată, ambele considerate impure. Pământul impur, de culoare galbenă, este purificat prin focul înţelepciunii până devine auriu. Acest proces reprezintă a doua treaptă pe calea spre iluminare. Debarasarea de ego-ul propriu permite discipolului să primească iluminarea. Ego-ul este considerat trecător ca şi viaţa şi plin de concepţii greşite, iluzii şi vicii. Odată ce emoţiile negative sunt înlăturate, ele sunt înlocuite de dragostea necondiţionată, de compasiune şi bucurie. O premisă importantă a budismului este că oricine poate primi iluminarea.
În Reiki, *Şei He Ki* reprezintă vindecarea emoţională, transformarea sentimentelor negative într-unele pozitive, purificarea, curăţarea şi protecţia.
Hon Sha Ze Sho Nen, în tradiţia budistă, înseamnă *fără trecut, fără prezent, fără viitor,* şi reprezintă al treilea pas pe calea spre iluminare. Se obţine eliberarea de timp, spaţiu, iluzii şi orice limitări. Eliberarea de limitări înseamnă înţelegerea tuturor lucrurilor. Eliberarea de iluzii reprezintă eliberarea de karmă (karma reprezentând acţiunea minţii). Toate limitările omului sunt create mental. Timpul liniar este o iluzie care poate fi depăşită. Nu există decât limite create mental. Dezvoltarea mentală poate depăşi limitele karmei şi necesitatea revenirii repetate în trup fizic pentru realizarea ei pe Pământ. Prin transmiterea energiei în timp, karma este eliberată. Fiecare exerciţiu şi practică budistă are ca scop antrenamentul minţii, meditaţia, vizualizarea, contactarea zeităţilor, focalizarea pe corp şi pe mişcarea ki-ului. Controlul minţii conştiente, obţinut prin antrenament, va avea drept consecinţă obţinerea puterii de a schimba realitatea.
În Reiki, *Hon Sha Ze Sho Nen* vindecă trecutul, prezentul şi viitorul, surclasează timpul, eliberează karma şi deschide calea pentru vindecări psihice la distanţă. De asemenea, vindecă şi corpul mental.
Dai Ko Myo sau *Templul marii raze de lumină* reprezintă calea lui Bodhisattva, cel care a dorit iluminarea pentru alţii şi a obţinut-o. El a realizat că marea unificare stă la baza înţelegerii tuturor lucrurilor. Când cineva primeşte iluminarea, este eliberat de lanţul încarnărilor şi de toate suferinţele. Bodhisattva a obţinut iluminarea, dar a refuzat *nirvana* atât timp cât mai există cineva care suferă. El s-a încarnat pentru a ajuta pe alţii, îndrumându-i pe calea spre iluminare. Şi-a condamnat sufletul să se încarneze iar şi iar, aducând bunătate în lume, până când toţi oamenii vor obţine iluminarea. Respectul pentru unicitatea fiinţelor vii şi compasiunea pentru toţi cei ce suferă sunt principii fundamentale ale budismului. Sunt avute în vedere şi animalele, motiv pentru care mulţi budişti sunt vegetarieni. Această compasiune este începutul stării de bodhisattva şi permite relevarea altor virtuţi ca: moralitatea, răbdarea, perseverenţa, meditaţia şi înţelepciunea. Iluminarea necesită perfecta uniune

a înţelepciunii şi compasiunii. *Dai Ko Myo* reprezintă vindecarea spirituală şi, în consecinţă, eliberarea de necesitatea reîncarnărilor.
În Reiki, *Dai Ko Myo* zboară de la o inimă la alta, unificând şi integrând componentele spirituale ale oamenilor. Vindecătorul este pe calea lui Bodhisattva, chiar dacă a ales conştient sau nu calea budistă a iluminării. Reiki este un instrument pentru impulsionarea înţelepciunii, compasiunii şi iluminării, caracteristice spiritului vindecat. Dacă spiritul este în suferinţă, nu poate avea loc nici o vindecare, fie ea fizică, mentală sau emoţională.
Raku, în budismul tibetan, semnifică libertatea, iluminarea şi pacea totală, eliberarea de iluziile lumii materiale, eliberarea de corp şi de încarnări, vindecarea completă. *Raku* simbolizează absolutul. El este centrul budismului, al sistemului de vindecare Reiki şi iluminarea însăşi. În Reiki, *Raku* este trasat de la cap spre picioare, aducând energia din Univers în corp. El fixează energia universală în corpul vindecătorului. În budism, *Raku* este trasat invers, de la picioare spre cap, scoţând persoana din trup şi introducând-o în Univers. Reiki aduce iluminarea în corp în loc să scoată conştiinţa din corp pentru obţinerea ei. În Reiki, *Raku* este folosit numai pentru iniţiere, nu şi pentru vindecare.

14. MEDITAŢII REIKI

Când lucrezi, tu eşti un flaut prin care inima şoaptelor timpului se transformă în muzică.

- Kahlil Gibran - Cu excepţia Reiki-ului avansat, în practica Reiki-ului tradiţional nu se folosesc meditaţii. Şi aceasta pentru că, prin iniţiere, se realizează performanţe ce nu pot fi realizate prin ani sau zeci de ani de meditaţie.
Pentru a transmite energie nu este nevoie de concentrare sau de o putere deosebită a minţii, care s-ar putea obţine prin exerciţii de meditaţie. Dar, în practica zilnică, sunt rare cazurile în care Reiki-ul tradiţional este utilizat în formă pură. De aceea, practicanţii Reiki-ului au căutat continuu să-şi dezvolte calităţile personale folosind, uneori, diferite metode de meditaţie.
De obicei, meditaţiile au loc la cursurile avansate de Reiki, fiind conduse de maestru, care va căuta să declanşeze prin meditaţie o stare specifică ce-i va permite să desfăşoare cursul în condiţii mai bune.
Meditaţiile Reiki pot fi de mare ajutor pentru reducerea stresului, înainte ca acesta să distrugă sănătatea noastră fizică sau emoţională. Meditaţiile Reiki sunt o cale de a folosi energia şi simbolurile Reiki mai ales în autotratament.
Cei care au folosit diferite practici de meditaţie, fiind iniţiaţi şi în Reiki, au putut lesne constata că meditaţia Reiki le permite un acces mult mai uşor şi rapid către propriul subconştient, ceea ce poate duce la clarificarea unor lucruri obscure până atunci sau la găsirea soluţiei unei probleme importante. De asemenea, meditaţiile Reiki pot schimba treptat atitudinea individului faţă de diferite probleme ale vieţii, ajungându-se la o atitudine optimistă, pozitivă, ce vă atrage, la rândul ei, oportunităţi pentru dezvoltarea spirituală, socială şi chiar materială. Practicând meditaţia Reiki, veţi constata că veţi întâlni anumiţi oameni chiar când aveţi nevoie de ei, anumite cărţi vă vor apărea în faţă chiar când doriţi să citiţi ceea ce conţin ele şi încă alte multe coincidenţe fericite. Atitudinile negative generează destule probleme prin atragerea unor situaţii nefavorabile, ceea ce creează multe necazuri în viaţă.
Practicând meditaţia Reiki se poate ajunge la un adânc sentiment de fericire, de care mulţi oameni sunt lipsiţi în mod obişnuit. Totodată vor fi conturate şi vor apărea mai clar scopurile pe care le urmărim în viaţă, în acelaşi timp cu creşterea potenţialului de acţiune pentru realizarea lor.
Voi da în continuare câteva exemple de meditaţii Reiki folosite în cadrul cursurilor.
Prima meditaţie, denumită „Meditaţia de dimineaţă”, se desfăşoară cam aşa:
Pe un fond muzical potrivit, de exemplu „The Mystic Sea” - interpret John S. John - maestrul conduce meditaţia transmiţându-le studenţilor următoarele indicaţii:
Vreau ca tu să stai confortabil în scaunul tău, să simţi scaunul sub tine, aşează-te bine pe scaun, simte podeaua sub tălpile tale, respiră de câteva ori adânc şi simte cum te relaxezi... te relaxezi... te relaxezi...
Acum eu vreau ca tu să devii conştient de respiraţia ta... Respiră de câteva ori adânc şi devino conştient că această respiraţie te menţine în viaţă din momentul naşterii până la moarte (până când vei face tranziţia). Fiecare minut al fiecărei ore, al fiecărei zile, această respiraţie nu te părăseşte. Relaxează-te şi fii conştient că eşti în siguranţă, într-un loc confortabil, înconjurat de lumină albă.
Acum eu vreau să-ţi focalizez atenţia pe transformarea ta într-un maestru (profesor) Reiki şi tot ce înseamnă aceasta pentru tine. De ce ai decis să faci acest pas în viaţa ta în acest timp. Cuvântul maestru spune altora că tu controlezi orice situaţie tot timpul, tu ai atins acest nivel la care alţii vin spre tine şi aşteaptă ajutor, cunoscând că tu eşti maestru şi că le poţi oferi asistenţă.
Comportamentul tău va fi acum supravegheat, speranţe reale vin cu titlul de maestru, şi tu vei fi acum conştient de acestea mai mult decât oricând înainte.
Titlul de maestru, ca şi respiraţia ta, vor rămâne cu tine pentru tot restul vieţii. Ele vor lucra mână în mână şi tu vei fi permanent conştient că mergi pe drumul maeştrilor şi faci treaba lor.
Tot în cadrul cursurilor avansate de Reiki se va desfăşura şi următoarea meditaţie, care are rolul de a pregăti cursanţii pentru acordajele profesorilor şi care poartă numele de „Meditaţia maeştrilor”. Pentru aceasta se va folosi un fond muzical adecvat (muzică pentru meditaţie).
Stai confortabil... Fixează-ţi privirea înainte cu ochii deschişi... Acum, când te voi atinge în creştetul capului vei închide ochii... Inspiră adânc... Reţine aerul... Expiră încet şi complet... Acum... concentrează-ţi atenţia pe muşchii oculari... Relaxează-ţi toţi muşchii ochilor tăi... Relaxează-i complet... Relaxează-i atât de mult... Încât la un moment dat... atunci când îţi voi cere, şi nu înainte... ei nu vor dori să lucreze... Relaxează-i...
Acum, când tu eşti sigur că sunt relaxaţi... Inspiră adânc... Reţine aerul... Expiră lent şi uşor... Şi lasă acest minunat sentiment de relaxare a muşchilor oculari să coboare încet... şi să ajungă la degetele picioarelor... Relaxează-te complet... Din acest moment... orice zgomot exterior îţi va mări atenţia la vocea mea...
Relaxează-ţi acum fiecare porţiune a corpului... degetele picioarelor... muşchii tălpilor... ai picioarelor... Îi simţi cum se relaxează de jos în sus... picioarele sunt relaxate... relaxează-ţi muşchii abdominali... muşchii stomacului... muşchii toracelui... muşchii spatelui... Relaxează-te, dar nu adormi... Te-ai detaşat de tot, dar mă auzi foarte clar... Relaxează-ţi muşchii gâtului şi ai umerilor... şi ai braţelor... şi ai degetelor... Relaxează-ţi muşchii maxilarului... ai limbii... şi toţi muşchii feţei... Tu eşti acum foarte relaxat... foarte adânc relaxat... relaxat fizic. Vom face şi relaxarea mentală...
Pentru relaxarea mentală voi număra încet, descrescător, de la 100 la 95... Voi număra pentru tine... Cu fiecare

număr vei simţi mintea ta relaxându-se din ce în ce mai mult...100... 99... 98... 97... 96... 95... Este aşa plăcut şi liniştitor să fii profund relaxat fără să pierzi contactul cu realitatea... acordează-te complet la ceea ce spun eu... permiţând zgomotului să-ţi crească atenţia... şi relaxarea... Repetaţi mental următoarea afirmaţie: PUTEREA MINŢII UMANE ESTE NELIMITATĂ... (se repetă de 7 ori)...

*Este timpul acum să creştem nivelul nostru vibraţional... cu sentimentul iubirii... şi al gândurilor bune... şi poţi realiza această înconjurându-te cu o minunată lumină albă protectoare... Această lumină albă reprezintă ADEVĂRUL... INDULGENŢA... conceptul ideii de DUMNEZEU... şi tot ceea ce este bun... Imaginează-ţi acum această lumină albă curgând spre inima ta... permite-i să pătrundă în inima ta... las-o să crească în intensitate... simte-i căldura... puritatea... Permite-i să se extindă... şi să te înconjoare complet... creând în jurul tău un spaţiu de lumină albă... pură... vibrantă... Această lumină albă reprezintă forţa supremă... Dumnezeu... Tu poţi să o vezi... sau să o simţi... ţi tot ceea ce trebuie să faci este să-ţi imaginezi că este aici... şi va fi totdeauna cu tine... tu eşti acum înconjurat cu o lumină albă protectoare... aşa încât... subconştientul tău... trebuie numai să se deschidă sugestiilor că este plin de fericire şi îţi este binefăcător... Scufundă-te în lumină albă... ia aminte... că tu... eşti lumină... Tu nu eşti corpul tău... Tu aparţii luminii... Tu eşti un spirit pur... un copil iubit al lui Dumnezeu... În afara timpului... Î*n *afara spaţiului... simţi lumina ta extinzându-se* în toate *direcţiile... Extinde-ţi lumină la infinit... Tu eşti lumină pură... iubire pură... compasiune pură... indulgenţă pură... tu eşti în afara realităţii imaginabile... Înotând în minunatul spaţiu infinit... lumină pură... tu eşti una cu universul... UNA CU UNP/ERSUL...*

Dacă cineva se va simţi deranjat de afirmaţiile cuprinse în această meditaţie, trebuie să se oprească aici, nivelul său spiritual nepermiţându-i să meargă mai departe. După un timp, când se va simţi pregătit, va putea continua pe această cale. Nu trebuie să ne aşteptăm ca drumul maeştrilor să fie upr pentru toţi.

În cadrul cursurilor avansate de Reiki, unii maeştrii americani au introdus şi o meditaţie Reiki în mişcare, afirmând că aceasta integrează mult mai bine energia Reiki în corpul psihic, creează legături puternice cu Pământul şi vindecă chakrele inferioare, te ajută să-ţi regăseşti puterea şi claritatea minţii.

Meditaţia în mişcare

1. Se stă comod, în picioare, cu spatele drept şi tălpile depărtate la nivelul umerilor. Se trasează în fiecare palmă simbolurile Reiki cunoscute.
2. Se aduc palmele în dreptul chakrei inimii, cam la 15 cm de ea, ţinându-le faţă în faţă, la o distanţă de 20-25 cm. Gândiţi-vă la Reiki şi simţiţi cum energia Reiki se dezvoltă între palmele dumneavoastră. Puteţi simţi vibraţiile acestei energii în palme şi în jurul lor; unii chiar pot vedea această energie.
3. Mai meditaţi asupra Reiki-ului câteva minute şi, apoi, cu o mişcare lentă ridicaţi braţele în sus, deasupra capului. La fel de lent, răsuciţi palmele spre exterior. Apoi, descriind un arc de cerc, coborâţi braţele în jos şi, continuând la fel de lent, readuceţi palmele în poziţia iniţială, în dreptul chakrei inimii.
4. În continuare îndreptaţi-vă atenţia asupra respiraţiei. Respiraţi adânc şi la expiraţie coborâţi braţele cu palmele îndreptate spre pământ, până ajung în poziţie verticală, cu degetele îndreptate în jos. Imaginaţi-vă că trimiteţi energie, prin picioare, Pământului, din ce în ce mai mult, din ce în ce mai adânc.
5. Repetaţi etapele l-4 de câteva ori, pentru a simţi cât mai bine ce se întâmplă. Este un exerciţiu fizic uşor, ce se execută lent, cu o respiraţie normală pe parcursul celor trei etape, şi mai adâncă şi lentă pe parcursul celei de a patra.
6. Acum repetaţi etapele l-4, cântând numele simbolurilor Reiki, în timp ce braţele se mişcă. Puteţi cânta foarte încet sau mental, pentru a nu fi auzit de alţii. Melodia nu trebuie să vă preocupe, ea va veni de la sine, aşa cum o veţi simţi.
7. Repetaţi întreaga procedură de trei ori.
8. Repetaţi iar, pronunţând, în final, de trei ori: Î*mi afirm prezenţa divină pe Pământ.*
9. Repetaţi de trei ori punctul 8.
10. Repetaţi de trei ori întreaga procedură, schimbând afirmaţia de la punctul 8 cu următoarea: Î*mi îndeplinesc scopul meu divin pe Pământ.* Acesta este un exerciţiu care poate fi repetat ori de câte ori doriţi. El este energizant şi restabileşte legătura cu Pământul. Se recomandă practicare lui dimineaţa, dar, de fapt, fiecare va simţi când are nevoie, înainte de un efort fizic sau intelectual, într-un impas energetic sau de altă natură.

Această meditaţie în mişcare se practică individual, fără a fi condus de cineva, pentru că fiecare are propriul său ritm. Chiar dacă vi se pare complicat, după un timp de practică, vi se va părea foarte simplu. Chiar este foarte simplu şi nu are contraindicaţii. Este un exerciţiu util atunci când nu vă mai recunoaşteţi ideile, când aveţi nevoie de realism.

15. CEREMONIA APEI

Să uităm** de trecerea **timpului, să uităm disputa de idei. Să ne raportăm la infinit şi să ne plasăm în această perspectivă.

- Chuang Tse - „Ceremonia apei” aparţine Reiki-ului tradiţional şi se practică în cadrul procesului de iniţiere a maeştrilor. Este o ceremonie de origine japoneză, semnificând renaşterea spiritului în materie (reîncarnarea) şi deschiderea accesului energiei universale în corpul uman.

Pentru această ceremonie se foloseşte apă de izvor sau apă minerală amestecată cu suc de lămâie proaspăt (o jumătate de lămâie pentru un pahar de 200 ml apă), la temperatura ambiantă.

Fiecare cursant are un pahar cu acest amestec şi îl ţine între palme, în dreptul plexului solar. Fiecare face o respiraţie profundă, apoi inspiră şi reţine aerul. Se închid ochii vizualizând în faţa lor, deasupra paharului, o lumină albastră foarte intensă şi apoi se suflă *Focul dragonului* deasupra paharului.

Se vizualizează lumina albastră condensându-se şi transformându-se într-o ceaţă albastră care intră în pahar. După aceasta, fiecare cursant, la comandă, pasează paharul propriu cursantului din dreapta sa. Se repetă procedura descrisă mai sus de trei ori, după care fiecare cursant ţine paharul în mâna stângă, iar cu mâna dreaptă trasează în aer, deasupra paharului, orizontal, simbolul *Cho Ku Rei,* declarând cu voce tare: *Eu te exorcizez, Spirit al Apei, să primeşti divina binecuvântare a focului. Aşa că eu voi bea această apă şi voi primi divina binecuvântare a focului. Eu declar acest adevăr şi, în numele Sfântului Spirit, aşa va fi!*

Apoi, fiecare cursant va trasa simbolul *Cho Ku Rei* vertical în aer, deasupra paharului, şi va bea apa.

Această ceremonie se execută numai după ce cursanţii au primit acordajele maeştrilor. Este, dacă vreţi, prima acţiune a unui nou maestru Reiki. Ea are o semnificaţie deosebită prin aceea că realizează un salt imens în conştiinţa cursantului, relevându-i puterea sa şi capacitatea pe care a dobândit-o prin iniţierea ca maestru Reiki.

Pentru a executa această ceremonie trebuie să fie cel puţin doi cursanţi, numărul maxim nefiind limitat. Declaraţia va fi făcută de fiecare pe rând. După ce se bea apă, se strâng paharele şi se scot din încăperea respectivă. Ceremonia se desfăşoară într-o încăpere în care sunt aprinse lumânări ornamentale, chiar dacă există şi lumină naturală, pe fondul muzical al muzicii pentru acordaje Reiki, în prezenţa simbolului *Johre* care va fi afişat în faţa studenţilor, în caligrafia originală.
După „ceremonia apei”, se ia o scurtă pauză înainte de a se trece la continuarea programului.

16. GRADUL DE MAESTRU REIKI

Să-fi trăieşti soarta. Asta e un lucru relativ uşor de trăit. Dar dac-ar fi să ne trăim opera, ce ne-am face?

- Nichita Stănescu - Mulţi oameni sunt atraşi de practică Reiki datorită calităţilor acestei metode, care începe cu vindecarea suferinţelor proprii şi ale altora, continuă cu îmbunătăţirea relaţiilor sociale, cu dezvoltarea spirituală printr-o largă deschidere energetică spre multiple orizonturi ale cunoaşterii, cu trezirea unor sensibilităţi latente ce conferă valori noi personalităţii proprii şi dezvoltarea unor abilităţi în folosirea unor simboluri sacre, fiind încununată cu cea mai minunată, armonioasă şi subtilă transformare a sinelui, în beneficiul propriu, dar mai ales al celorlalţi.
Un maestru Reiki nu trăieşte izolat într-un vârf de munte, nu este un pustnic într-o peşteră, ci trăieşte printre oameni, acţionând permanent spre binele lor superior - chiar dacă ei nu-l cunosc - fără să-i judece, fără să aprecieze ce este bine şi ce nu, fără să încerce să convingă pe cineva să practice Reiki. Unii oameni îl simt, îl apreciază şi caută să fie în apropierea lui, să-i urmeze calea, simţind mai curând sufleteşte decât raţional, intuind binefacerile drumului deschis de Reiki. Rolul maestrului este să-i îndrume pe aceştia să-şi găsească propria cale, propriul itinerar, folosind multiplele posibilităţi oferite de Reiki.
Maestrul Reiki este deţinătorul puterii de a deschide oamenilor accesul spre sursa de energie universală, spre cunoaşterea şi folosirea simbolurilor, fiind, în acelaşi timp, investit cu capacitatea de a transmite aceste calităţi şi altora, până la a fi egali cu el însuşi, până la a deveni şi ei maeştri.
Maestrul Reiki nu este un guru. El nu încearcă să converteascăşi să transforme discipolii după modelul său. El dă posibilitatea fiecăruia că, mergând pe acelaşi drum cu al său, să descopere şi să adapteze valorile descoperite la propria sa individualitate, astfel încât cei mai buni dintre ei, atunci când vor ajunge maeştri, să aibă personalităţi distincte, nu să fie oglinda maestrului.
Marea forţă a Reiki-ului tradiţional constă în diversitatea de metode, toate eficiente, de abordare a unei anumite situaţii. Fiecare maestru are capacitatea să creeze noi metode şi să adapteze permanent metode şi proceduri Reiki mai vechi, în beneficiul oamenilor. Fiecare maestru merge pe drumul său, bazându-se pe propriile calităţi.
Din punct de vedere al calităţilor energetice (care contează în Reiki), oamenii diferă foarte mult între ei. De aceea, există posibilitatea că maeştrii Reiki să difere foarte mult între ei. Pentru a deveni maestru Reiki, după ce a parcurs toate etapele până la acest nivel - practicând şi acumulând experienţă, ţinând cursuri de gradul I şi II pentru a avea discipoli (pentru că un maestru trebuie întotdeauna să aibă discipoli) - aspirantul trebuie să mediteze asupra drumului parcurs, să evalueze rezultatele obţinute şi să se hotărască asupra momentului cel mai potrivit pentru a participa la cursul de maestru.
În cadrul cursului de maestru el va participa la o meditaţie condusă de maestrul său, urmând să primească apoi cunoştinţele necesare despre simbolurile maeştrilor şi acordajele pentru folosirea lor. Va participa şi la o ceremonie tradiţională a Reiki-ului („Ceremonia apei”), care-l va face conştient de puterea cu care a fost investit şi de capacitatea sa de a face lucruri deosebite, inaccesibile oamenilor obişnuiţi.
Va fi învestit, astfel, cu puterea de a se acorda singur şi de a putea folosi în viitor orice simbol, tradiţional sau nu, pentru că Reiki-ul este în continuă expansiune şi dezvoltare. Dacă un profesor Reiki activează pentru răspândirea Reiki-ului, un maestru acţionează, în principal, pentru dezvoltarea Reiki-ului, relevarea şi experimentarea unor noi metode de lucru, a unor noi posibilităţi de utilizare a lui, adaptate permanent la toate transformările umane şi sociale.
Un maestru Reiki nu va renunţa să ţină cursuri de gradul I sau II (în limita timpului disponibil), dar va trebui să-şi conducă discipolii mai ales pe treptele superioare ale Reiki-ului, cele de profesor şi de maestru.
Iniţial, Reiki-ul tradiţional nu accepta ca un maestru Reiki să se ocupe de altceva în afara Reiki-ului. Dar, în prezent, din motive practice, se acceptă ca un maestru Reiki să practice şi alte activităţi, putând face chiar şi afaceri sau să fie angajat la o firmă oarecare. Chiar dacă nu are o funcţie de conducere, el va avea capacitatea de a se impune şi va fi acceptat astfel, datorită calităţilor profesionale ce le va dovedi. Calea Reiki-ului dezvoltă plenar personalitatea individuală, ceea ce duce la realizări deosebite în orice domeniu de activitate. Ea deschide oportunităţi şi creează posibilitatea dezvoltării şi expansiunii potenţialului energetic individual, ceea ce duce nu numai la o reuşită profesională deosebită, dar şi la dezvoltarea şi expansiunea potenţialului energetic al întregii planete, la dezvoltarea calităţilor umane cele mai deosebite, cele mai armonizate cu mediul înconjurător, cele mai bine integrate social. Creşterea numărului de maeştri Reiki este, astfel, binefăcătoare pentru toţi oamenii, chiar şi pentru aceia care nu au auzit de Reiki niciodată.
După cum am văzut în istoria Reiki-ului tradiţional, un rol deosebit în răspândirea lui l-a avut doamna Hawayo Takata, care l-a învăţat în Japonia, în 1935. După spusele ei, un maestru Reiki este cineva care a primit acordajele maeştrilor, simbolurile maeştrilor, înţelege cum să facă toate acordajele şi a ţinut cel puţin câte un curs de gradul I şi II unde a executat cu succes acordajele respective asupra unor alte persoane. Este considerată suficientă şi efectuarea acordajelor asupra unor rude sau prieteni pentru a dobândi calificarea reală de maestru.
În speranţa că, într-un timp relativ scurt, vor fi şi în România mai mulţi maeştri, va trebui poate să optaţi cui să vă adresaţi pentru a practica Reiki. Fiecare maestru are libertatea de a organiza cursurile cum doreşte. Aceasta este o practică mondială care va fi respectată şi în România. De aceea, e foarte posibil să apară diferenţe, de la maestru la maestru, mai ales după gradul II, când urmează pregătirea maeştrilor.
Oricum, înainte de a alege un maestru e bine să vă informaţi şi să alegeţi în cunoştinţă de cauză. În practica internaţională a fost lansat un set de întrebări recomandate a fi adresate maeştrilor înainte de a începe cursurile. Le voi prezenta, în continuare, pentru uzul celor interesaţi:
1. Acest curs mă va iniţia sau mă va conduce pe linia Uşui? Cereţi să vi se explice linia respectivă.
2. Care este durata cursului? Câte ore pe zi? Cât timp se predă şi cât timp de practică este inclus în program? Câte simboluri voi învăţa?
3. Cât timp va trebui să aştept între gradele Reiki?

4. Ce trebuie să aştept de la un acordaj?
5. Cât voi plăti pentru curs şi de ce diferă această taxă de aceea a altor maeştri?
6. Mai există practicanţi Reiki în oraşul meu? Pot să iau legătura cu ei? Voi fi sprijinit să organizez un grup Reiki în oraşul meu?
7. Ce sprijin pot primi după terminarea cursului?

Fiţi atenţi la ce simţiţi după ce primiţi răspunsurile. Sunt ele pe potriva dorinţelor dumneavoastră, astfel încât să vă atragă, să vă crească puterea şi starea de bine? Ascultaţi-vă intuiţia, care vă va ghida spre maestrul cu care sunteţi cel mai compatibil.

Puteţi apela, dacă doriţi, la mai mulţi maeştri, învăţând de la toţi şi cunoscând astfel mai multe lucruri. Situaţiile cu care ne întâlnim în viaţă sunt foarte variate şi nu putem şti *a priori* ce metodă vom folosi într-un anumit moment. Cunoscând mai multe lucruri, vom avea de unde alege. Cu toate acestea, experienţa proprie este hotărâtoare. Orice învăţătură trebuie experimentată înainte de a o pune în practică. Nu judecaţi nimic înainte de a experimenta dumneavoastră înşivă şi, apoi, raportaţi-vă rezultatele la persoana dumneavoastră. Dacă nu v-a reuşit ceva, nu înseamnă că acelaşi experiment nu poate reuşi altcuiva. Învăţând, experimentând şi practicând, veţi reuşi să realizaţi foarte multe lucruri importante pentru viaţa dumneavoastră, pentru evoluţia dumneavoastră, deschizându-vă permanent noi perspective pe drumul spre iluminare.

17. KARUNA REIKI

Karuna Reiki s-a dovedit a fi la fel de benefică, dar pe altă cale şi la alte niveluri.

- Laura Ellen Gifford - *Karuna* este un cuvânt sanscrit care apare în hinduism, budism şi zen şi indică orice acţiune care are scopul să diminueze suferinţele altora. Este greu de tradus, dar ar putea însemna „compasiune activă”. Înţelepţii care au experimentat iluminarea au ajuns la concluzia că „noi toţi formăm o singură entitate”. Deci ajutând pe alţii, ne ajutăm pe noi înşine.

Karuna reprezintă motivaţia de înaltă calitate a tuturor fiinţelor iluminate care lucrează pentru lichidarea suferinţei pe Pământ. Aceste fiinţe ne trimit în mod continuu o cantitate nelimitată de energie pentru a ne vindeca şi ghida, dar, din păcate, noi nu suntem toţi receptivi la ea. Cei care descoperă *Karuna* în ei înşişi îşi dezvoltă nu numai capacităţile vindecătoare, dar devin mai deschişi către *Karuna* şi către energia trimisă de toate fiinţele iluminate, fie că ele sunt prezente fizic în această viaţă, fie că există numai în plan spiritual.

Karuna Reiki se bazează pe Reiki-ul tradiţional, dar nu este de fapt Reiki. Este o metodă dezvoltată ca o extensie a Reiki-ului tradiţional, relevată de *The Centerfor Reiki Tmining* din S.U.A., la începutul anului 1995, înregistrată şi protejată din punct de vedere comercial. Iniţial Karuna Reiki a fost destinată perfecţionării maeştrilor Reiki, ulterior dezvoltându-se ca o tehnică distinctă, accesibilă oricărui practicant de Reiki şi chiar neiniţiaţilor.

Este o tehnică aparte, împărţită pe patru niveluri, două de practician şi două de maestru. La nivelurile de practician se cunosc câte patru simboluri şi se primesc acordajele pentru folosirea lor, în timp ce nivelurile de maestru se concentrează asupra acordajelor ce se fac la cursurile de practician şi asupra unui acordaj al maeştrilor.

Simbolurile folosite pentru primul nivel, Karuna I, au următoarele aplicaţii:

Primul simbol acţionează asupra vieţii anterioare, îmbunătăţind şi uşurând karma.

Al doilea simbol foloseşte la distrugerea modelelor negative pe care omul le utilizează inconştient pentru a se izola de adevăr, putând curăţa şi deschide canale spre conştiinţa înaltă, superioară.

Al treilea simbol restabileşte echilibrul esenţial interior, ce are drept componente dragostea, adevărul, frumuseţea şi armonia.

Al patrulea simbol deschide chakrele inferioare, restabilind legătura cu Pământul. El echilibrează, de asemenea, şi chakrele superioare cu energiile terestre.

Simbolurile folosite în Karuna II sunt mult mai puternice, având vibraţii foarte înalte. Ele permit conectarea directă la subconştientul propriu, fapt care va permite şi intuirea scopurilor utilizării lor. În total, Karuna are 12 simboluri, care deocamdată nu sunt accesibile decât celor ce urmează cursurile respective.

Din această prezentare se vede clar că metoda Karuna Reiki este inspirată din Reiki, şi numai timpul va decide valoarea ei, iar rezultatele practice vor face ca ea să se extindă sau să dispară. Am făcut această prezentare pentru a nu fi confundată cu Reiki-ul tradiţional.

William Lee Rând, cel care afirmă că a descoperit prin revelaţie, cu ajutorul unor persoane clarvăzătoare, Karuna Reiki, afirmă ferm că această tehnică nu se substituie Reiki-ului tradiţional şi nici altei ramuri Reiki, ci este o tehnică adiţională ce poate fi folosită pentru a vindeca.

Nimic nu e prea mult pentru a face bine oamenilor. De aceea, orice extindere a practicilor benefice nu trebuie să fie apreciată decât favorabil. Informaţiile mi-au fost transmise de către maeştrii americani şi reprezintă punctul lor de vedere. Fără îndoială că rezultatele practice care vor fi obţinute prin această tehnică vor clarifica lucrurile, evidenţiind valoarea ei.

18. ÎNTREBĂRI DESPRE REIKI

Inteligenţa nu poate fi exclusă din miracol

- Nichita Stănescu - Multă lume, citind sau auzind despre Reiki, îşi pune o mulţime de întrebări. Am selectat cele mai frecvente dintre întrebările ce mi-au fost adresate şi voi răspunde scurt la ele, pentru a fi mai clar. Chiar dacă răspunsurile pot fi deduse din această carte, sunt sigur că unii cititori vor aprecia şi aceste răspunsuri la întrebări.

– *Este Reiki-ul o flosofe?*

Oricât ar părea de surprinzător, răspunsul este negativ. Reiki nu este o filosofie, nu are o filosofie proprie, nu se bazează pe nici o filosofie şi aceste lucruri îl fac să fie compatibil cu orice filosofie. Filosofiile sunt contradictorii, iar progresul în filosofie se bazează tocmai pe disputa dintre curentele filosofice. Reiki-ul acţionează cu totul altfel, el nu se opune nimănui, nici măcar energiilor malefice, pe care nu le alungă, ci le integrează într-o energie universală benefică, transformându-le parametrii şi caracterul. În aceasta constă marea forţă a Reiki-ului. El nu distruge nimic, el transformă tot ce cuprinde.

– *Dacă Reiki-ul este atât de bun, cum de nu sunt şi oamenii mai buni?* Oamenii care practică Reiki-ul sunt mai buni. Reiki-ul, fiind o tehnică redescoperită relativ recent, are încă puţini practicanţi pe plan mondial, deşi numărul lor creşte continuu. Un factor important în expansiunea Reiki-ului îl constituie maeştrii; de numărul lor depinde în mod direct numărul practicanţilor de Reiki. Până în 1980 taxa pentru gradul de maestru era de 10.000 $, ceea ce a limitat mult numărul acestora. Erau atunci numai câteva zeci de maeştri în întreaga lume.

Astăzi sunt câteva mii. Majoritatea se găsesc în S.U.A. şi nu este întâmplător că S.U.A. guvernează, de fapt, întreaga lume. Pe măsură ce numărul practicanţilor de Reiki va creşte, lumea se va transforma, va deveni mai bună, şi toţi oamenii, indiferent că practică sau nu Reiki, vor beneficia de aceasta.
– *Influenţează Reiki-ul viaţa de familie?*
Fără îndoială că da. Orice practicant de Reiki, indiferent de gradul de dezvoltare spirituală atins, radiază în jurul său o energie de calitate care-i cuprinde pe toţi membrii familiei şi îi influenţează în bine. E posibil ca, la început, anumite persoane din familie să nu se simtă bine, în caz că se află sub influenţa unor forţe sau energii malefice, dar în scurt timp lucrurile se pot schimba.
În astfel de situaţii, practicantul de Reiki trebuie să acţioneze cu energie asupra persoanei în cauză, accelerând procesele care au loc la diferite niveluri energetice, pentru a obţine armonia care constituie scopul final, în situaţia în care amândoi membrii unui cuplu sunt practicanţi de Reiki, între ei se va dezvolta o relaţie armonioasă, deosebit de puternică, iar dacă unul dintre ei transmite energie altcuiva, se poate corecta la partenerul său, crescându-şi mult propriile capacităţi energetir e. De asemenea, copiii lor pot beneficia de un echilibru energetic deosebit de stabil şi de o armonie energetică ce-i va face să fie, la rândul, lor armonios dezvoltaţi şi în rezonanţă cu părinţii lor.
Reiki acţionează pentru binele superior al fiecărui individ, pentru armonizarea sa cu cei din jurul său şi cu mediul în care trăieşte. Acest deziderat se realizează prin transformările care au loc în fiecare persoană sau fiinţă care se apropie de un practicant de Reiki. Practicând Reiki, veţi constata în scurt timp că şi plantele din apartament au devenit mai frumoase, mai armonios dezvoltate, chiar dacă nu le-aţi acordat o atenţie specială. Este suficient ca dumneavoastră să practicaţi Reiki pentru ca şi viaţa celor din jurul dumneavoastră să se schimbe în bine, spre binele lor propriu şi spre binele comun.
– *Sursa de energie universală este Dumnezeu?*
Nu. Chiar cei mai credincioşi oameni, care cred că totul vine de la Dumnezeu, trebuie să ştie că energia universală nu vine direct de la Dumnezeu, ci de la o sursă creată de Dumnezeu. Prin folosirea sim holurilor din Reiki, se accesează sursa, comandându-i-se acesteia transmiterea energiei într-un loc anume, cu un scop precis. Nu i se poate comanda lui Dumnezeu, deci nici sursa de energie nu este Dumnezeu.
– *Este Reiki-ul o tehnică de manipulare?*
De obicei tehnicile de manipulare sunt utilizate pentru a determina un om sau mase de oameni să facă sau să nu facă ceva anume, în interesul cuiva.
În Reiki se lucrează cu energie universală în stare pură, neinformată, şi scopul transmisiei energetice este spre binele celui care o primeşte. Reiki-ul poate determina schimbări de comportament sau de atitudine, dar acestea pot fi doar anticipate intuitiv şi nu pot folosi interesului nimănui, exceptându-l pe cel care recepţionează energia.
Reiki-ul îi conduce pe oameni să-şi realizeze adevăratele interese, strict individuale, indiferent dacă ei le cunosc sau nu.
– *Iniţierea în Reiki este un ritual?*
Nu. Este o ceremonie tradiţională ce urmăreşte acordarea iniţiatului la frecvenţele de lucru ale energiei universale. Nu se fac invocaţii şi nu se rostesc formule magice. Iniţiatul nu are nimic de făcut decât să stea liniştit şi, eventual, să perceapă anumite senzaţii. Nu se induce o stare de transă şi nu i se alterează cu nimic starea psihică. Iniţierea în Reiki nu are nimic comun cu magia şi dacă anumite lucruri sunt secrete, aceasta este pentru a nu atrage atenţia oamenilor asupra unor lucruri pe care nu le pot înţelege, dar care-i pot perturba.
– *Când mă simt rău şi îmi aplic simbolul* Cho Ku Rei *mie însumi, constat, uneori, că nu are efect imediat. Ce se întâmplă?* Simbolul *Cho Ku Rei* aplicat asupra noastră acţionează în primul rând ca o protecţie. Dacă starea noastră de rău se datorează influenţei altei persoane, efectul este imediat, dacă este cauzată de altceva, efectul este mai lent. Acţiunea energetică a altei persoane nu înseamnă neapărat o vrajă, ci mai curând că am stat lângă cineva care suferă şi s-a produs un transfer energetic (de obicei în dublu sens). Dacă aplicând simbolul nu se constată o îmbunătăţire rapidă a situaţiei, este necesar un autotrata-ment (integral sau parţial).
– *Iisus a folosit Reiki pentru vindecările sale?*
Mikao Uşui şi-a început cercetările căutând metoda de vindecare folosită de Iisus şi a descoperit Reiki-ul. El era convins că aceasta este metoda folosită de Iisus. Noi nu suntem tot atât de siguri, putem însă observa anumite similitudini. De exemplu, Iisus a transmis puterea sa celor doisprezece discipoli ai săi, pentru ca aceştia să poată alunga demoni şi să poată vindeca boli (Luca 9:1-2). Nu se precizează cum a făcut acest lucru, dar am putea spune că transmiterea puterii discipolilor seamănă cu iniţierea în Reiki.
Tot în ce priveşte vindecările, citându-l pe Sf. Evanghelist Marcu, Iisus nu făcea nici un miracol, doar aplica mâinile pe câţiva oameni bolnavi care se vindecau. „Şi nu i-a fost cu putinţă să înfăptuiască acolo nici o minune; a îndreptat doar câţiva necredincioşi, punându-şi mâinile asupra lor.” (Marcu 6, 5-6) El a fost uimit de lipsa lor de credinţă. Iisus vindeca şi oameni necredincioşi, la fel ca în Reiki, unde nu contează credinţa pacientului.
Faptul că Iisus deţinea tehnici secrete pe care nu le transmitea decât celor cărora le dăduse puteri vindecătoare apare tot în Biblie (Matei 13, 10-11 şi Marcu 4, 10-12; 4, 34). Tehnicile secrete constituie şi ele o parte importantă a Reiki-ului. Dar Biblia nu menţionează dacă Iisus s-a născut cu aceste abilităţi sau le-a dobândit mai târziu. Se trece sub tăcere perioadă din viaţa lui Iisus cuprinsă între 12 ani şi 30 de ani. Cercetări occidentale, pe baza cărora s-au scris câteva cărţi, lansează ideea că, între 12 şi 30 de ani, Iisus a călătorit în India, Tibet şi China, învăţând tehnici secrete orientale. Dacă este aşa, atunci este posibil să fi cunoscut şi o formă străveche a Reiki-ului. Să ne reamintim cuvintele sale:. Adevărat vă spun vouă, oricine crede în mine poate face aceleaşi miracole pe care le-am făcut eu, şi încă lucruri mai mari decât acestea puteţi face.” (Ioan 14; 12) *- Poate asigura Reiki-ul succesul în viaţă?*
Fiecare persoană are dreptul să realizeze ceva în viaţă care s-o împlinească, să o facă să se simtă fericită, cât mai mult timp. Acest drept, care este, în acelaşi timp, şi o necesitate, constituie o motivaţie puternică pentru ca oamenii să depună mari eforturi în vederea realizării lui. De multe ori, aceste eforturi sunt influenţate de alţi oameni. Din copilărie, părinţii ne sugerează că reuşita în viaţă înseamnă să ai un serviciu bun, să conduci o maşină bună, să ai o casă bună într-un cartier bun, să ai haine bune şi prieteni buni etc. Urmărind aceste scopuri, poate le realizăm, şi atunci constatăm că ele nu aduc fericirea. Ne fac să arătăm mai bine în ochii altora, dar noi înşine, deşi suntem mulţumiţi de realizările noastre, ne dăm seama, la un moment dat, că acestea nu ne satisfac. Ele nu ne dau ceea ce avem nevoie de fapt. Chiar dacă ne asigură un trai confortabil din

punct de vedere fizic, totuşi suntem nemulţumiţi, uneori fără să ştim precis de ce. Noi am pierdut din vedere eul nostru interior, necesităţile sale, care poate sunt diferite de scopurile realizate deja. Va trebui să facem o introspecţie, o cercetare profundă a subconştientului propriu. Fără îndoială, acest lucru este greu de făcut şi nu este la îndemâna oricui. Se poate face meditaţie sau o autohipnoză, dar acestea necesită o practică îndelungată până să obţinem rezultatele dorite.
Cel mai simplu este să practicăm Reiki, care, prin conexiunile energetice pe care le dezvoltă între planurile noastre energetice, ne pune foarte bine în legătură cu eul nostru interior, şi toate acţiunile noastre vor fi dirijate spre satisfacerea necesităţilor acestuia, fără ca noi să ne dăm seama şi fără ca noi să urmărim în mod special acest lucru. Noi trebuie să dorim să ni se întâmple ceea ce este mai bun şi potrivit pentru noi în viaţă şi aşa va fi. Reiki-ul ne poate conduce spre o viaţă plină de pace, armonie şi succes.
Nu contează ce aţi făcut până acum, dar dacă v-aţi depărtat de calea dreaptă, Reiki-ul vă poate readuce la ea. Calea dreaptă nu este o dogmă sau o cale rigidă, aceeaşi pentru toţi, ea este strict personală, este calea dezvoltării spirituale individuale. Aceasta este natura minunată a Reiki-ului. El conţine toate calităţile necesare pentru a promova dezvoltarea personală, fiind şi un ghid pe calea dezvoltării spirituale.

19. MESAJE DE LA MAEŞTRI

Astfel trebuie să vezi această lume ce trece repede:
O stea în zori, o bulă de aer într-un şuvoi,
Sclipirea unui fulger într-un nor de vară,
Lumină tremurândă a unei lămpi, o fantomă, un vis.

- Prajnaparamita Sutra - Când am început să scriu această carte am dorit să prezint cititorilor şi alte păreri avizate despre Reiki, nu numai părerile proprii şi, de aceea, am lansat prin Internet o invitaţie maeştrilor americani şi celor japonezi să-mi scrie în legătură cu Reiki ce cred ei că este semnificativ, ce este mai important şi ar trebui cunoscut de cititori. Unii au răspuns, alţii nu. Redau mai jos gândurile conţinute în trei dintre cele mai frumoase mesaje primite:

Melissa Smith - *Reiki Alliance,* S.U.A.

Eu consider că energia universală este esenţa Universului. Ea este totdeauna prezentă în orice şi oricine. Dr. Uşui a fost capabil să-şi deschidă canalul pentru această energie şi s-o transmită altora. Acelaşi lucru afost făcut, pe altă cale, de Iisus şi Buddha. Ceea ce noi numim Reiki este, de fapt, „Sistemul Uşui de vindecări Reiki” -Usui Shiki Ryoho *(„calea sau sistemul de vindecare prezentat de Uşui”). Sistemul lui este minunat şi funcţionează. Mie nimic altceva nu îmi este necesar, pentru că îmi oferă tot ce am nevoie şi nu mai doresc nimic în plus.*

Laura Ellen Gifford - *Centerfor Reiki Training,* S.U.A.

După 8 ani de experimentare zilnică a Reiki-uluieu simt că la iniţierea în Reiki am mai primit şi altceva odată cu energia Reiki; pentru noi, cel mai mare profesor este energia Reiki însăşi. Experienţa Reiki ne învaţă mai mult decât poate face orice altă persoană. Este munca noastră, să ne-o oferim nouă înşine în stare pură, să deschidem canalele pentru ca energia să curgă prin noi, întrebându-ne ego-ul, dând raţionamentele la o parte. Lasă Reiki să curgă, află şi adevereşte că vindecarea perfectă are loc. Când noi permitem unei alte persoane să interfereze cu această curgere, căutând răspunsuri în afara noastră, nu beneficiem pe deplin de vindecarea Universului. Prin lucrul intens cu Reiki, noi descoperim adevărul complet.

David Baal - *Aloha Reiki Community,* S.U.A. - mi-a trimis un frumos exerciţiu energetic:

Ca în orice altă practică spirituală, întâi salută-ţi trupul şi devino conştient de ceea ce simţi... salută pe Dumnezeu/Buddha/spirit şi invită-l să intre în tine... acum deschide-ţi mâinile cât de larg poţi, întinde-ţi degetele cât de departe pot ele ajunge confortabil şi ia aminte că sângele pulsează odată cu ki prin braţele tale... acum împreunează-ţi mâinile, în aşa fel ca numai degetele mijlocii să **se** *atingă, şi mâinile tale seamănă cu două stele împreunate în faţa ta... ridică-le prin faţa ochilor, până deasupra capului şi fii conştient că-ţi deschizi şi echilibrezi a şaptea chakră.*

20. REIKI ÎN AFACERI

Tot ce se face acum, va fi făcut altfel, va fi făcut mai bine, şi dacă nu o vei face tu, o va face concurenţa.
– Anonim - în lumea modernă afacerile ocupă un loc important. Ele asigură câştigurile necesare unui trai decent. Nicăieri în lume salariaţii nu trăiesc mai bine decât cei care au propria lor afacere. Pentru a putea intra în lumea afacerilor, este necesar ca fiecare om să se cunoască pe sine cât mai bine, să-şi cunoască posibilităţile şi să-şi evalueze cât mai corect aptitudinile. De aceea, are nevoie de un instrument care să-i permită aceste lucruri. Cel mai simplu şi comod este Reiki-ul tradiţional care răspunde perfect acestor cerinţe şi multor altora.
Odată intrat în afaceri, omul trebuie să-şi stabilească relaţii specifice, să-şi angajeze oameni, să-şi caute parteneri, să-şi găsească beneficiari, să-şi facă reclamă pentru a fi cunoscut, să facă faţă concurenţei etc. Toate aceste lucruri trebuie făcute, dar nu toate se potrivesc oricui şi, de aceea, unele sunt foarte stres ante.
Japonezii au fost primii care au folosit ocultismul în afaceri. În primul rând pentru refacerea capacităţii de muncă, observând că oamenii lucrează mai bine şi sunt mai eficienţi după practicarea unor exerciţii care să activeze circulaţia energiei ki în organism. Managerii japonezi sunt reputaţi pentru eficienţa lor în producţie şi comerţ, dar puţini ştiu că mulţi dintre ei cred în superstiţii, în fenomene supranaturale şi multe altele care nu apar în mod curent în cărţile de afaceri japoneze.
Yukio Funai, preşedintele firmei de consultanţă Funai, în cartea sa intitulată *Hintfor the Future,* combină sfaturile pentru afaceri cu idei filosofice, ca de exemplu: *Societatea este creată şi funcţionează datorită unei conştiinţe şi voinţe subiective.*
Compania *Sony* are un laborator care se ocupă cu studiul fenomenelor oculte, printre care telepatia şi existenţa ki-ului. Oamenii de ştiinţă de aici încearcă să măsoare schimbările de temperatură ale pielii când un maestru în manevrarea ki-ului îşi exercită forţa sa. *Scopul nostru final este să descoperim minţii şi conştiinţei întregii umanităţi, sau întregii creaţii divine, că trebuie să posede spiritul său sufletul care există în universul nostru -* declară Yoichiro Sako, conducătorul laboratorului mai sus amintit.
Shigemi Sasaki, biofizician la Universitatea Tokay şi conducătorul unui grup ce studiază efectul ki-ului în comerţul internaţional şi în industrie, afirmă că cercetările privind producerea artificială a ki-ului, în scop terapeutic, sunt susţinute financiar de alte 16 companii mici şi mijlocii. În cadrul aceluiaşi grup, cu ani în urmă, a fost înfiinţat un colectiv pentru studiul telepatiei şi al altor fenomene.
Poate credeţi că acestea sunt doar teorii, dar dl. Funai, dând un interviu despre energia ki, a făcut personal o demonstraţie cu unul dintre ziarişti. L-a cerut să îşi atingă degetele de la picioare fără să-şi îndoaie genunchii. După încercarea nereuşită a ziaristului, dl. Funai a fluturat mâna prin aer, deasupra sa, scuturând-o apoi

deasupra ziaristului (de fapt a trasat simbolul *Cho Ku Rei).* După ce a recepţionat această infuzie de ki, ziaristul a reuşit să-şi atingă degetele de la picioare cu mâinile, fără să-şi îndoaie genunchii.
Şi prezicătorii sunt de mult timp foarte populari în Japonia. Konosuke Matsushita, fondatorul giganticei companii electronice, recunoaşte consultarea, cu regularitate, a unui prezicător. Prezicătorul nu trebuie, în majoritatea cazurilor, să prezică evenimente ce vor avea loc, ci trebuie să confirme sau nu oportunitatea unor decizii, compatibilitatea personalului, rezonanţa energetică a unor denumiri de firme sau produse, amplasamentul unor birouri sau ateliere.
Unul dintre cei mai renumiţi ocultişti japonezi este Kozo Nishino care numără printre discipolii săi pe Masaaki Morita - fondator al companiei *Sony,* Shoichiro Irimajiri - vicepreşedinte executiv la *Sega Entreprises Ltd.,* care operează pentru *Honda* în S.U.A., Yuichi Haneta - vicepreşedinte al companiei *NEC* etc.
Dar nu numai japonezii practică ocultismul. În Hong Kong şi China, multă lume crede în *feng shui,* modalitatea prin care se determină, printre multe alte lucruri, poziţionarea clădirilor într-un mod special, pentru a atrage influenţe spirituale pozitive.
În America, nu este ceva neobişnuit ca oamenii de afaceri să spună o rugăciune înaintea unui miting de afaceri. Astfel de lucruri se întâmplă şi la noi, nu numai la alţii. Chiar şi în România există conducători de firme care apelează la ocultişti pentru a-i sprijini în dezvoltarea afacerilor, deşi toţi reclamă confidenţialitate.
Reiki-ul tradiţional se poate adapta foarte bine pentru rezolvarea unor probleme de afaceri, cum ar fi:
Ieşirea dintr-un impas în situaţie de criză
Dezvoltarea unei afaceri
Găsirea de noi clienţi
Găsirea de noi distribuitori
Aflarea unor noi furnizori
Necesitatea de a fi cunoscuţi şi căutaţi
Nevoia de a fi apreciaţi la adevărata valoare
Eliminarea concurenţei neloiale
Protecţia afacerilor
Prin Reiki-ul tradiţional puteţi fi cu un pas înaintea concurenţei. Tehnica Reiki de gradul I poate fi utilizată pentru optimizarea stării de sănătate a managerilor, care se va reflecta imediat în eficienţa activităţii lor. Tehnica de gradul II poate avea multiple utilizări, nu numai la optimizarea energetică a activităţii managerilor, dar, prin folosirea simbolurilor în activităţile curente, se poate acţiona asupra partenerilor de afaceri, beneficiarilor, furnizorilor etc. Există însă o limită: *corectitudinea.* Nu se pot face afaceri necurate folosind Reiki-ul tradiţional. Orice gând necurat poate duce la pierderi financiare importante şi, în unele cazuri, chiar la pierderea sănătăţii sau a vieţii.
Reiki-ul reprezintă o forţă considerabilă cu care nu ne putem juca. Dacă nu suntem cinstiţi, nu vom apela la ea. Un om de afaceri multimiliardar a apelat la Reiki, printr-un specialist, pentru a-şi recupera o mare sumă de bani de la datornici, promiţând că va plăti 10% din suma respectivă pentru acest serviciu. Suma fiind considerabilă, la un moment dat s-a gândit să nu mai plătească banii respectivi, ci, mai curând, să-l distrugă pe cel care îl ajutase. Instantaneu i s-a activat o boală gravă, de care se considera scăpat, şi numai intervenţia rapidă a medicilor l-a împiedicat să părăsească această lume. Bineînţeles că şi banii câştigaţi i-a pierdut foarte repede. Am povestit această situaţie, întâmplată foarte recent, pentru a arăta că nimeni nu poate apela la Reiki pentru afaceri dacă nu este cinstit. Reiki-ul este o forţă în slujba binelui şi orice persoană bine intenţionată o poate folosi. La început, până îşi va dezvolta propriile aptitudini (lucru foarte posibil pe calea Reiki-ului), poate apela la un specialist, apoi va putea folosi Reiki-ul în toate activităţile şi va avea numai de câştigat. Va putea să-şi domine partenerii de afaceri, să-i simtă pe cei care nu sunt cinstiţi, să-şi prezinte ofertele în condiţii optime, într-o atmosferă de colaborare şi receptivitate maximă.
Optimizarea activităţii manageriale se face prin susţinerea energetică a activităţii managerilor, prin transmisii energetice în timp şi spaţiu, prin proceduri bine puse la punct, experimentate îndelung, cu rezultate verificate şi confirmate practic. Se lucrează cu energie în stare pură, neinformată, un timp limitat.
După cum am mai spus, Reiki-ul tradiţional este compatibil şi cu alte proceduri cu care se poate asocia foarte bine. Influenţarea partenerilor de afaceri se poate face fie cu energie în stare pură, prin care vor fi făcuţi să-şi vadă propriul interes (prin metodele Reiki-ului tradiţional), fie cu energie informată, prin alte metode (introducerea de informaţii în subconştientul colectiv, de exemplu).
Este greşită ideea că în afaceri cineva trebuie să piardă pentru ca altcineva să câştige. În afacerile corecte câştigă toţi partenerii, fiecare plătind serviciile celorlalţi. Dacă cineva nu poate plăti, înseamnă că trebuie să-şi revizuiască activitatea sau va trebui să renunţe. Unii vor apela la ocultism, alţii nu. Este opţiunea fiecăruia să fie câştigător sau perdant.

2 1. ÎN LOC DE ÎNCHEIERE

Orice idee care nu devine în tine un ideal distruge în sufletul tău o forţă; orice idee care devine un ideal naşte **în tine forţe ale** *vieţii.*
– Rudolf Steiner - Citind această carte, aţi aflat că aveţi posibilitatea de a trăi şi altfel decât până acum, de a trăi mai bine, în armonie cu ceilalţi oameni şi cu celelalte fiinţe de pe această planetă a noastră, a tuturor. Aţi aflat că aveţi dreptul la iluminare, la înţelegerea plenară şi profundă a realităţilor înconjurătoare. Cunoaşteţi, acum, şi ce ar trebui să faceţi pentru aceasta. Cunoaşteţi şi drumul ce ar trebui parcurs în acest scop. Decizia vă aparţine.
Veţi hotărî singuri dacă veţi merge pe această cale sau nu. Indiferent ce aţi făcut până acum, indiferent dacă aţi făcut sau nu ceva pentru dezvoltarea dumneavoastră spirituală, aveţi posibilitatea să decideţi ce veţi face de acum înainte, începând chiar de azi. Astăzi este o zi importantă în viaţa dumneavoastră, sunteţi altul decât ieri şi puteţi începe o nouă viaţă. Este opţiunea dumneavoastră dacă o veţi face sau nu. Este opţiunea dumneavoastră dacă vă veţi schimba viaţa în bine sau vă veţi complace în suficienţa de până acum. Cartea aceasta v-a oferit posibilitatea de a cunoaşte o alternativă interesantă ce i-a făcut pe mulţi oameni, în ultima sută de ani, să-şi îmbunătăţească viaţa. Dacă doriţi, puteţi merge pe calea lor. Este un drum scurt, dar viteza cu care-l puteţi parcurge depinde de dumneavoastră. Este calea binelui, deschisă tuturor.
Mergând pe acest drum, dacă veţi mai face şi greşeli, acestea nu se vor întoarce împotriva dumneavoastră. Nu vă vor face rău. Veţi observa totuşi dacă sunteţi pe drumul cel mai bun sau nu, având posibilitatea să alegeţi

cum veţi proceda în continuare. Dacă veţi urma această cale, nu va trebui să renunţaţi la valorile spirituale acumulate până acum (credinţă, religie, filosofie, cultură etc.), pentru că Reiki-ul este compatibil cu ele şi, chiar, vă poate ajuta să le puneţi în valoare. Toate calităţile dumneavoastră personale vor fi amplificate. Veţi căpăta noi posibilităţi de a face bine tuturor oamenilor şi mai ales dumneavoastră înşivă.
Practicând Reiki, nu veţi ajunge supraom şi nu trebuie să lăsaţi orgoliul să vă domine, chiar dacă unii oameni vor aprecia că faceţi minuni. Trebuie să aveţi clară în minte această idee. De asemenea, veţi avea posibilitatea de a învăţa şi pe alţii, în momentul când cunoştinţele acumulate, mai ales prin practică, vă vor permite. Şi veţi obţine noi satisfacţii. Eu mă mândresc cu cursanţii mei, dintre care unii merg deja pe calea maeştrilor.
Veţi pătrunde în lumea tainică a simbolurilor secrete, ce vă vor deschide perspective incredibile pentru necunoscători. Veţi dobândi puteri extraordinare de a face bine şi veţi descoperi noi soluţii pentru problemele cotidiene, soluţii ce se vor dovedi foarte eficiente. Reiki-ul însuşi vă va învăţa ce aveţi de făcut.
Practicând Reiki puteţi descoperi cine sunteţi, de unde veniţi, ce aveţi de realizat aici şi unde veţi merge în continuare. Dar nu imediat! Va trebui să aveţi răbdare până când nivelul dumneavoastră spiritual vă va permite să cunoaşteţi aceste lucruri.
Această carte este prin ea însăşi un izvor de lumină, oferindu-vă posibilitatea să aduceţi această lumină în viaţă. Este o posibilitate, nu o obligaţie. Aveţi ocazia să alegeţi, iar această carte vă ajută să alegeţi în cunoştinţă de cauză. Ea nu a ajuns întâmplător la dumneavoastră. Aţi optat pentru ea, pentru că acum este momentul să beneficiaţi de informaţiile cuprinse în ea. Cartea a fost energizată pentru a-i atrage pe cei care trebuie să ajungă la Reiki, la Reiki-ul adevărat, şi nu la fanteziile numite uneori Reiki de către oamenii superficiali.
Nici o altă carte nu conţine atâtea simboluri magice, atât de puternice, cu o asemenea beneficitate. Aparent, ele sunt la îndemâna tuturor, dar nu este deloc aşa. Ele sunt accesibile numai celor aleşi. Selecţia se face în mod natural, prin opţiunile fiecăruia.
Calea Reiki-ului este infinită pentru noi şi, mergând pe ea, vom descoperi în mod continuu lucruri minunate, senzaţii nebănuite iniţial şi satisfacţii formidabile. Nici nu vă daţi seama ce pierd cei care nu practică Reiki. De aceea, nici această carte nu are o încheiere. Parcurgând-o, nu veţi trage concluzii definitive. Nu veţi şti ce înseamnă Reiki citind o carte, ci numai practicând. Făcând lectura acestei cărţi, vi se oferă o deschidere potenţială: calea Reiki-ului. Alegeţi ce vi se potriveşte mai bine. Alegeţi ce e mai bun pentru dumneavoastră. Şi aşa va fi!



ISBN 973-60 lhS22-2


9 789736 01622

Interzone

Reiki este un sistem japonez de vinde
canalizarea unei energii vindecătoare prin
autoghidează prin relația pe care o stabil
pacientului, terapeutul nu trebuie să s
cantitatea de energie transmisă, ci doar să p
energii.

Lucrarea conține toate aspectele pregăt
la maestru, având la bază experiența acum
practică:

- Despre Reiki – istorie și legendă
- Gradul I și gradul II Reiki
- Breviar terapeutic
- Noțiuni de bioenergetică umană
- Reiki-ul, animalele și plantele
- Simbolurile maeștrilor

- Acor
- Exer
- Evol
- Medi
- Grad
- Reik

Dumitru Hristenco, maestru Reiki in